อิ่มจิต



เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี



ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

ห้างคนไทย หัวใจคนเมือง

ห้างสรรพสินค้าไทย ศักดิ์ศรีห้างท้องถิ่น เพื่อชาวพะเยา

เลขที่ 12/7 ถนนรอบเวียงประตูกลอง ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทร.054-410295-6

แฟกซ์. 054-410297

เอกสารแจกฟรี

อิ่มจิต เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์ จังหวัดพะเยา

คำขวัญจังหวัดพะเยา

กว๊านพะเยาแหล่งชีวิต ศักดิ์สิทธิ์พระเจ้าตนหลวง

บวงสรวงพ่อขุนงำเมือง งามลือเลื่องดอยบุษราคัม



"ขอขอบพระคุณในความกรุณา ห่วงใย

จึงแทนความหมายด้วยคำ ขอบคุณ"

นายชาญชัย ชือสุวรรณ

ประธานกรรมการบริหารเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป

อิ่มจิต

พิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน

ในวาระครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

หนังสือเล่มนี้

พิมพ์ขึ้นด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา ขอให้ท่านที่ได้รับ

หนังสือเล่มนี้ ได้โปรดตั้งใจศึกษา

หวังว่าคงจะก่อประโยชน์สูงสุด

สมเจตนารมภ์

ของผู้ร่วมบริจาคทุกท่าน

โดย

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

เลขที่ 12/7 ถนนรอบเวียงประตูกลอง ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทร. 054-410295-6 แฟกซ์. 054-410297

อิ่มจิต

โดย ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นสโตร์
เลขที่ 12/7 ถนนรอบเวียงประตูกลอง
ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา 56000
โทร. 054-410295-6

วัตถุประสงค์
พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทานในวาระครบรอบ 14 ปี
ของห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นสโตร์

พิมพ์ครั้งที่ 1
ตุลาคม 2553

จำนวนพิมพ์
12,000 เล่ม

พิมพ์โดย
บริษัทเพ็ญพรินติ้ง จำกัด
เลขที่ 2 หมู่ 3 ถ.โพธิสาร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทร. 043-220582 , 043-326739 , 043-328739
www.penprinting.co.th E-mail: penprint@penprinting.co.th

การให้ธรรมเป็นทาน
ชนะการให้ทั้งปวง
อานิสงส์จากการพิมพ์หนังสือธรรมะ

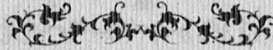
1. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง
2. หนี้เวรจะได้คลี่คลาย พ้นภัยจากทะเลทุกข์
3. โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะพ้นไป
4. สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีกัน
5. วิญญาณของเด็กที่แท้งในท้องจะได้ไปเกิดใหม่
6. กิจการงานจะราบรื่น สมความปรารถนา
7. บุตรจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง
8. บารมีคุ้มครอบลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข
9. พ่อแม่จะอายุยืน
10. ลูกหลานที่เกเร จะเปลี่ยนแปลงเป็นคนดี
11. วิญญาณของบรรพบุรุษจะพ้นจากการถูกทรมานไปสู่สุคติ







คำนิยม



ผมขอแสดงความยินดีที่ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นสโตร์ ที่อยู่คู่จังหวัดพะเยา มาเป็นเวลา 14 ปี นับว่าเป็นห้างสรรพสินค้าที่คนท้องถิ่นเมืองพะเยาเป็นผู้บุกเบิกและสรรสร้างสิ่งดีๆ เพื่อพี่น้องชาวพะเยามาโดยตลอด และเนื่องในโอกาสครบรอบ 14 ปีนี้ ทางห้างได้จัดทำหนังสือ **"อิ่มจิต"** ที่เป็นแนวทางในการเสริมสร้างการกระทำความดี ถือว่าเป็นสิ่งดี ๆ และเป็นมงคลสำหรับชาวพะเยาเป็นอย่างมาก

โอกาสนี้ ขออวยพรให้กับห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์ จงอยู่คู่กับพะเยาตลอดไป

(นายเชิดศักดิ์ ชูศรี)
ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา







สาส์นจากท่านประธานกรรมการบริหาร



หนังสือเล่มนี้กระผมได้ให้ลูกๆ รวบรวม จัดทำขึ้นเนื่องในโอกาส ครบรอบ 14 ปี ของห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์ กระผมมีความเชื่อในตลอดชีวิตกระผมว่า ต้องทำแต่ความดี ทุกคนมีพระเจ้าคุ้มครองเราทุกคนอยู่แล้ว ถึงได้มาเกิดมาเป็นคนต้องทำความดีเท่านั้น พระเจ้าก็ประทานพรให้เรามีแต่ความสุข ความเจริญ ความร่ำรวย เมื่อเราจะเป็นคนดีได้ก็ต้องมีธรรมอยู่ในใจ กระผมมีความหวังดีแก่ทุกท่าน หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมธรรมที่มีคุณค่าอย่างมาก เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการทำความดี และปฏิบัติงานในโลกปัจจุบันที่มีแต่ความวุ่นวาย ยุ่งเหยิง ขอให้ได้ตั้งใจอ่าน และปฏิบัติดีเท่านั้นชีวิตทุกท่านก็จะดีขึ้น

ด้วยความขอบคุณและขอมอบความปรารถนาดีแด่ทุกท่าน

ชาญชัย ซือสุวรรณ
ประธานกรรมการบริหาร
หจก.เจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์







คำนำ



ในท่ามกลางกระแสของความสับสนวุ่นวายในโลกนี้ นับวันความโหดร้าย ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น จนพร้อมจะทำลายล้างประหัตประหารกันได้ทุกเวลา จิตใจของผู้คนตกต่ำ จึงบันดาลให้เกิดเภทภัยต่างๆ มนุษย์ตกอยู่ในสภาวะสูญสิ้นศรัทธาในการทำความดี จนไม่อาจค้นพบจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิตได้ หากเรายังไม่ให้ความสนใจในสัจธรรมนี้เกรงว่าจะทำลายตนเองมากขึ้นอย่างไม่รู้ตัว จนไม่สามารถฟื้นฟูสภาพจิตเดิมแท้ของตนได้ คนเราจุติมาในโลกถูกสิ่งแวดล้อมครอบงำ การปฏิบัติธรรมต้องมีปัญญา คนที่มีปัญญาสามารถที่จะทะลุทะลวงถึงความเป็นคน จึงจะเป็นคนเหนือคนได้

ดังนั้นจุดมุ่งหมายหนังสือ "อิ่มจิต" เล่มนี้จึงประกอบไปด้วยคำตรัสสอนของพระพุทธเจ้าทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ตลอดจนวิถีแห่งการดำเนินชีวิตประจำวัน ปรัชญาแห่งชีวิต ซึ่งจะเป็นแนวทางให้ผู้คนได้ร่วมศึกษาเสริมสร้างหมุนปรับลักษณ์ตนเอง เพื่อฟื้นฟูสภาวะจิตเดิมแท้ที่บริสุทธิ์ของท่านให้สงบสุข อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ทุกท่านมีชีวิตที่สมบูรณ์ ทั้งยังส่งผลให้โลกผ่านพ้นวิกฤติ และบังเกิดสันติสุขขึ้นในเร็ววัน





หนังสืออิ่มจิตเล่มนี้เป็นเล่มที่ 2 ซึ่งเป็นเล่มต่อเนื่องจากหนังสือ "ออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใส" เมื่อครั้งครบรอบ 7 ปี ของห้างเจริญภัณฑ์ฯ มาครั้งนี้หนังสือ "อิ่มจิต" ได้รับแรงบันดาลใจจากคุณชาญชัย ซือสุวรรณ ประธานกรรมการบริหารห้างเจริญภัณฑ์ฯ ให้จัดทำขึ้นเพื่อแจกในวันครบรอบ 14 ปี ของห้างเจริญภัณฑ์ฯ

อนึ่งได้คัดมาจากหนังสือธรรมทาน...ฯ หากมีสิ่งใดผิดพลาดหรือได้ละเมิดสิทธิ์ของผู้ใดข้าพเจ้าผู้จัดทำกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย เพราะมิได้ทำขึ้นเพื่อจำหน่าย หากทำขึ้นเพื่อเป็นธรรมทานเท่านั้น

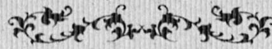
ขอกราบอนุโมทนาต่อผู้มีเมตตาจิตร่วมบริจาคสมทบทุนจัดทำหนังสือ "อิ่มจิต" เล่มนี้ขอให้อิ่มในรสพระธรรม มีพลังสติพลังปัญญา พบกับสัจธรรม ตราบนิรันดร์กาล และพบพระนิพพานกันทุกท่าน ขอให้ท่านทั้งหลายได้อานิสงส์ผลบุญนี้ด้วยเทอญ

คณะผู้จัดทำ
ห้างเจริญภัณฑ์ฯ

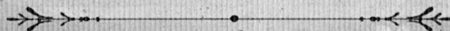




สารบัญ



เรื่อง	หน้า




ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

ศิริกรณ์ อาพาร์ทเม้นท์

หน้า ม. พะเยา





เลขที่ 207 หมู่ 16 ถนนพหลโยธิน
ต. แม่กา อ. เมือง จ. พะเยา 56000

ติดต่อจองห้องพัก

โทร. 054-466500-5,
086-1145111



ห้องพักหรู อยู่สบาย ปลอดภัย 24 ชม.

บริหารงานโดย
คุณปกรณ์ ซือสุวรรณ
เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

ตลาดสินเจริญ

หน้า ม.พะเยา



จุดนัดพบสินค้าราคาพิเศษ

เปิดจองพื้นที่แล้ว วันนี้

ติดต่อเช่าพื้นที่ 081-8833355, 086-1145111



ร้านเทเลวิซ สาขาเชียงคำ
โทร. 054-452515
บริการที่คุณวางใจ
จำหน่าย โทรศัพท์มือถือ
บัตรเติมเงิน
งานบริการ AIS



ร้านทรูวิชั่นส์
จ. พะเยา โทร. 054-412299
เปิดมุมมองใหม่ เปิดทรูวิชั่นส์
จำหน่าย จานดาวเทียม ทรูวิชั่นส์

บริหารงานโดย

คุณประกิจ ซือสุวรรณ

เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

ห้างทองศรีทอง

ในตลาดสดพะเยา อาเขต โทร. 054-431834

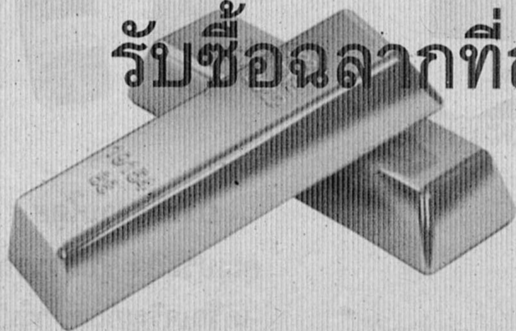


จำหน่าย

ทองรูปพรรณ จากเยาวราช

รับซื้อทองเก่าในราคาสูง

รับซื้อฉลากที่ถูกรางวัล



บริหารงานโดย

คุณปรารถนา เตชะกุลวิโรจน์

เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

NAS

บริษัท **นอร์ทเทิร์น ออโตเมชั่นซิสเต็ม** จำกัด

สำนักงานใหญ่ โทร. 054-410-334

สาขาชั้น 2 ห้างเจริญภัณฑ์ โทร 054-484-688

ร้านทรูวิชั่นส์ โทร 054-412-299

ศูนย์รวมสินค้า ไอที

คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ กล้องดิจิตอล

เครื่องใช้สำนักงานอัตโนมัติ จานดาวเทียม ทรูวิชั่น ยูบีซี

จำหน่ายบัตรเติมเงิน ซิมการ์ด

เติมเงินออนไลน์ ระบบ วันทูคอล จีเอสเอ็ม

ทั้งปลีกและส่ง



ศูนย์บริการ

คอมพิวเตอร์เอเซอร์ สาขาพะเยา

เทเลวิซ สาขาพะเยา

ทรูวิชั่นส์ สาขาพะเยา

บริหารงานโดย

คุณประกิจ ซือสุวรรณ

เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

ร้านเจริญภัณฑ์

เลขที่ 44/1-4 ถนนประเทศอุดรทิศ ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทร 054-431381

นึกถึงชุดนักเรียน นึกถึงเจริญภัณฑ์

ตัดเย็บชุดนักเรียนทุกสถาบัน

ถูกต้องตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ

พร้อมปักชื่อฟรี

ดีใจที่ให้บริการ

เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

ร้านนิยมกิจ

หน้าตลาดสดพะเยา โทร. 054-410-334

จำหน่าย

รถจักรยาน อุปกรณ์ อะไหล่ ทุกชนิด











บริหารงานโดย

คุณนิยม ธิติพรพงศ์

เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง



วิน โฮเทล

เข้าซอยข้างโกดังอันเจริญ

ราคาเริ่มต้น

290

บาท/คืน

สวัสดี ... พะเยา

พักพะเยา 1 คืน

อายุยืน 10,000 ปี

สำรองห้องพัก 054-480333
054-481456
054-484456

บริหารงานโดย
คุณปกรณ์ ซือสุวรรณ
เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข

ที่มาของการปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ ธัมมจัก-กัปปวัตตนสูตร

ภาคทฤษฎี

1. การปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบัน มักจะถามกันว่าปฏิบัติตามสายไหน? สำนักใด? จะยึดติดสายหรือสำนักไม่ค่อยจะใส่ใจคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในพระธรรมเทศนากัณฑ์แรกซึ่งมีชื่อว่า **"ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร"** ในพระสูตรนี้พระองค์ได้ตรัส **หลักธรรม วิธีการ เป้าหมาย การประเมินผล** ไว้อย่างครบถ้วน เป็นที่ยอมรับกันว่าพระสูตรนี้เป็นสาเหตุทำให้พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาเป็นศาสนาที่มีความสำคัญศาสนาหนึ่งในโลก

2. สิ่งที่พระพุทธองค์ได้ค้นพบแล้วนำมาประกาศสอนให้เบญจวัคคีย์ได้รับทราบเป็นครั้งแรกที่มีชื่อเรียกกันว่า **อริยสัจ 4 อริยมรรค มีองค์ 8 หรือปฏิจจสมุปบาท** เป็นเหตุให้ **ท่านโกณฑัญญะ** ได้ดวงตาเห็นธรรม คือสำเร็จเป็น **พระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน** แต่เนื่องจาก **ท่านวัปปะ ภัททิยะ มหานามะ** และ **อัสสชิ** ยังยึดติดอยู่ในคำสอนดั้งเดิมของพราหมณ์ว่ามี **อัตตา** ที่เป็นอมตะไม่มีทุกข์ เมื่อพระพุทธองค์ตรัสว่า **"ทุกขัง อริยะสัจจัง ฯลฯ** จึงมีความลังเลสงสัย พระองค์จึงแสดง **อนัตตลักขณสูตร** ชี้ให้เห็นว่า **อัตตา** หรืออาตมันที่พราหมณ์สอนกันมาว่าเป็นสิ่งเที่ยงแท้

ถาวรเป็นอมตะ มีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดกาล (สัตวะ) มีธาตุรู้ (จิต) มีแต่ความเพลิดเพลินไม่มีทุกข์ (อานันทะ) **ที่แท้จริงมันเป็นขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** คือมันเป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงคงทนอยู่ในสภาพเดิมมิได้ มีแต่ปัญหาและความทุกข์ ไม่มีสาระแก่นสารอะไรที่ควรจะยึดถือเป็นเจ้าของ ทั้งมันยังไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา ในที่สุดเบญจวัคคีย์ทั้งหมดก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

3. ความไม่เข้าใจในสภาวะความเป็นจริงของชีวิตนี้เองเป็นเหตุทำให้เกิดปัญหา หรือทำให้เกิดความทุกข์ หรือความยึดมั่นถือมั่น ดื้อรั้นอย่างฝังจิตฝังใจว่ามีอัตตาหรือมีตัวเราของเรา ตัวกูของกู เช่นมักจะผูกใจเจ็บ หรืออาฆาตพยาบาทด้วยการคิดแล้วเปล่งวาจาออกมาว่า **"เจ็บใจนักมันมาด่าเรา ทำลายทรัพย์สมบัติของเรา แย่งคนรักของเรา ฯลฯ"** นี่แหละคือถูกไฟโทสะเผาให้เกิดความทุกข์

อัตตาเป็นต้นเหตุแห่งปัญหาหรือความทุกข์

4. เมื่อมีอัตตา มีตัวเราของเรา ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลสตัณหา เพราะมีตัวตนเป็นที่อาศัยของกิเลสตัณหามันจึงมาอาศัยสร้างความทุกข์ให้ แม้แต่โรคภัยไข้เจ็บมันเกิดขึ้น เมื่อมีตัวตนเป็นที่อาศัย มันก็สร้างความทุกข์ความเจ็บป่วยแสนทุกข์ทรมานให้ โดยเฉพาะ **สาเหตุแห่งความเจ็บป่วยในปัจจุบัน มันมาจากความเครียด** ความเครียดก็มาจากความรักความชัง ความยินดียินร้าย ความไม่สมหวัง ความสูญเสียอันเนื่องมาจากการถูกหลอก หรือที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **ถูกไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ** เผาอันเนื่องมาจาก **ตัวเรา ของเรา** ตัวกูของกูนี่เอง เมื่อไม่มี

ตัวเราของเรา ตัวกูของกูแล้ว กิเลสและโรคภัยไข้เจ็บก็จะไม่มีที่อาศัย เมื่อสามารถดำรงชีวิตโดยไม่ยอมให้เป็นที่อาศัยของกิเลสและโรคภัยไข้เจ็บ ชีวิตจึงจะมีความสุข วิธีจัดการกับกิเลสและโรคภัยไข้เจ็บ พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะให้ใช้สติ ซึ่งได้แก่ **สติปัฏฐาน 4** ซึ่งปรากฏใน **มรรค 8** และ **โพชฌงค์ 7** ซึ่งถือว่าเป็น **บทสวดรักษาโรค เช่น มหากัสสปโพชฌงคปริตร มหาโมคคัลลาน โมคคัลลานปริตร** เป็นต้น ว่าโดยย่อก็คือ ให้สลายอัตตานั่นเอง คือ **มิให้ยึดติดแม้นิดเดียวว่ามีอัตตา มีแต่อนัตตาเท่านั้น**

จะเข้าใจอัตตาก็ต่อเมื่อเข้าใจความจริง 2 ประการ

5. จะทำอย่างไร จะปฏิบัติตนอย่างไร ถึงจะเข้าใจว่าไม่มีตัวตน หรือไม่มีอัตตาที่แท้จริง?"

พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้แล้วว่า **ความจริงมีอยู่ 2 ประเภท คือ 1. จริงโดยสมมติ 2. จริงแท้** (สมมติสัจจะและปรมัตถสัจจะ)

คนเราเกิดมาในโลกเหมือนโรงละคร มีบทบาทแสดงตามหน้าที่ หรือตามที่ถูกสมมติให้เป็นตัวละครในชั่วระยะหนึ่งหรือชั่วชีวิตหนึ่ง เรียกว่าจริงโดยสมมติคือแสดงไปตามกฎแห่งกรรมนั่นเอง

โลกสมมติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ แสดงถึง **ตัวละครในรูปแบบของทิศ 6** คือมีมารดาบิดา ครูอาจารย์ สามีภรรยา ลูก เพื่อน ที่ปรึกษา และผู้ร่วมงานคือคนงาน ซึ่งมีภาระผูกพันต่อกัน ต้องรับผิดชอบต่อภาระที่มีต่อกัน คือต้องตอบแทนบุญคุณซึ่งกันและกัน ซึ่งว่าเจ้าบุญนายคนเจ้ากรรมนายเวร **มารดาบิดาเป็นทั้งเจ้าบุญนายคนและเจ้ากรรมนายเวร** นอกนั้นเป็นแต่เพียงเจ้ากรรมนายเวร

เจ้ากรรมนายเวรอีกประเภทหนึ่งก็คือคู่แค้นที่ตามจองล้างจองผลาญซึ่งกันและกัน

ทิศ 6 คือ โลกสมมติจริง แบบสมมติ ที่มีอัตตา

6. **การที่จะปฏิบัติตนเพื่อเข้าสู่ความจริงแท้** หรือ **ความจริงโดยปรมัตถ์** เพื่อเข้า **สู่ประตูพระนิพพาน** จะต้องเปลื้องภาระโลกสมมติให้ได้เสียก่อน คือ **ต้องตอบแทนบุญคุณมารดาบิดา** จนกระทั่งท่านปล่อยวาง หรืออนุญาตเสียก่อน แม้แต่การอุปสมบทเป็นพระ มารดาบิดาจะต้องอนุญาตก่อน แม้แต่เจ้ากรรมนายเวรอื่นๆ คือ สามี ภรรยา ลูก ครูอาจารย์ เพื่อน ที่ปรึกษา ตลอดจนคนทำงานภายใต้ความดูแลรับผิดชอบ ก็ต้องชำระสิ่งที่ติดค้าง เปลื้องภาระเสียก่อน การปฏิบัติธรรมจึงจะราบรื่น **ส่วนเจ้ากรรมนายเวรที่เป็นคู่แค้น ก็ต้องมีสติคอยระวัง อย่าประมาท สร้างบุญ สร้างบารมีคุ้มครองตัวเอง** ก็จะอยู่อย่างมีธรรมคอยคุ้มครองรักษา

7. **การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขแบบสมมติในระดับหนึ่ง** ก็คือรู้จักทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดตามภาระผูกพันที่มีต่อกัน มีความขยันหมั่นเพียร รู้จักเก็บหอมรอมริบ คบเพื่อนที่ดี รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักจัดการทรัพย์สิน รู้จักประมาณตน ไม่ทำอะไรเกินความพอดี

วิธีสร้างตนให้มีความสุข แบบโลกียชน

8. ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า **สุขของผู้ยังอยู่ในโลกสมมติ** คือสุขเกิดจากการมีทรัพย์ สุขเกิดจากการรู้จักใช้จ่ายทรัพย์ให้เป็นประโยชน์ในทางดี สุขเกิดจากการไม่มีหนี้สิน สุขเกิดจากการทำงาน หรือประกอบธุรกิจไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม อันจะก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ชาวโลก

ศีลช่วยให้มีความสุข

9. **ความสุขที่สูงขึ้น ก็คือความสุขเกิดจากการมีศีล** ดังที่ปรากฏในบทสรุปศีลว่า **สีเลนะ สุคติง ยันติ** จะมีความสุขเหมือนอยู่บนสวรรค์ก็เพราะมีศีล **สีเลนะ โภคะสัมปะทา** จะมั่งมีโภคะสมบัติก็เพราะศีล คือศีลจะช่วยปิดช่องทางแห่งความพินาศฉิบหาย หรือเรียกว่าปิดประตูอบายมุข คือความพินาศฉิบหายอันเกิดจากสุรา นารี พาชี กีฬาบัตร **สีเลนะ นิพพุติง ยันติ** ชีวิตจะร่มเย็นเป็นสุข ก็เพราะดับไฟแห่งราคะ โทสะ และโมหะ **คนที่มีศีลจิตใจจะสงบเยือกเย็น รู้จักข่มจิตข่มใจ จะทำ จะพูดอะไร ก็ระวังมิให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อน**

ความสุขที่แท้จริงเกิดจากมรรครวมพลังกันเหมือนเชือก 8 เกลียว

10. **การที่จะมีความสุขที่แท้จริง เรียกว่าเป็นปรมัตถ์** หรือบรมสุขที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ก็คือปฏิบัติตนอยู่ในมรรค 8 คือ **สัมมาทิฐิ** มีความเห็นชอบ **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ **สัมมาวาจา** พูดชอบ **สัมมากัมมันตะ** กระทำชอบ **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ **สัมมาวายามะ** เพียรพยายามชอบ **สัมมาสติ** มีสติชอบ **สัมมาสมาธิ** มีจิตตั้งมั่นชอบ คำว่า **ชอบ** มาจากคำว่า **สัมมา** ซึ่งตรงกันข้ามกับคำว่า **มิจฉา สัมมา** มีความหมายมากมายเช่น ถูก ควร ดี ส่วน **มิจฉา** คือผิด ไม่ดี ไม่ถูกต้อง ไม่ควร หากต้องการปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอน จะต้องปฏิบัติตามมรรค 8 ใช้มรรค 8 ตรวจสอบตนเองเสมอว่ามันคืออะไร ทำได้แล้วหรือยัง

11. **จะต้องเข้าใจเป็นพื้นฐานว่ามรรค 8 คืออะไร** เหมือนกับมีแผนที่ในการเดินทางจะได้ไม่หลงทาง

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **ทุกข์** ควรกำหนดรู้ **สมุทัย** เหตุแห่งความทุกข์ คือตัณหา (ได้แก่ความอยากเกินตัวในเรื่อง รูป เสียง กลิ่น รส ที่น่าปรารถนาน่าพอใจ รวมทั้งสิ่งที่สัมผัสถูกต้อง และสิ่งที่ใจคิดเรียกว่าธัมมารมณ์ **กามตัณหา** ความอยากมีอยากเป็นคนร่ำรวย เป็นนายก เป็นต้น ชื่อ **ภวตัณหา** ความไม่อยากเป็นคนยากจนความไม่อยากเป็นคนไร้เกียรติ เรียก **วิภวตัณหา** สิ่งเหล่านี้เรียกว่า **ตัณหาเป็นเหตุ ทำให้เกิดทุกข์ ควรละควรขจัดออกไป นิโรธ** คือการดับความอยากคือตัณหา ชนิดไม่มีความเยื่อใย ควรทำให้แจ่มแจ้ง ว่าจะดับมันได้อย่างไร **มรรค** คือมรรค 8 ควร ทำให้เกิดขึ้นรวมพลังกันเหมือนเชือก 8 เกลียว ว่ามรรคมันจะต้องทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ควรทำความเข้าใจให้ดีว่า **สัมมาทิฐิ** มี 2 ระดับ คือ **ระดับโลกิยะ** คือความเห็นคล้อยตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่ามันคืออะไร มันเป็นอย่างไร เมื่อยอมรับก็ลงมือปฏิบัติจนกระทั่งข่มความรักความชัง ความยินดียินร้ายได้ เรียกว่าข่มนิวรณ์ได้จนกระทั่งกำจัดความรัก ความชัง ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย เรียกว่าเริ่มดำเนินเข้าสู่องค์มรรค 8 ข้อต่อไป ที่เรียกว่า **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ ต่อเมื่อทำได้ด้วยตนเองว่า **ทุกข์** (ได้แก่ สภาวะที่ทนได้ยาก

สำคัญที่สุด นักปฏิบัติธรรม ต้องเดินทาง ให้ถูกต้อง คือเดินทาง ตามมรรค 8 ต้องรู้เหมือน กับมีแผนที่ ในการเดินทาง ว่ามรรค 8 คืออะไร จะได้ไม่หลงทาง

ซึ่งอาจเรียกว่า
แทนที่จะเดิน
ถูกทางกลับ
กลายเป็น
สีลัพพตปรามาส

เช่น แก่ เจ็บ ตาย การสูญต่างๆ ตราบใดที่มีเบญจขันธ์ มันก็จะเป็นอย่างนี้เอง) ที่ควรกำหนดรู้ ก็กำหนดรู้แล้วเข้าใจแล้ว **สมุทัย** คือ ตัณหาที่ควรละควรกำจัด ก็กำจัดได้แล้ว **นิโรธ** ควรทำให้แจ้ง ก็แจ่มแจ้งแล้วว่าจะดับทุกข์และดับเหตุแห่งทุกข์คือตัณหาได้ **มรรค** ควรทำให้เกิดก็ทำให้เกิดแล้ว จึงเรียกว่าเป็น **สัมมาทิฐิ ที่เป็นโลกุตตระ** จะต้องถามเองเสมอ **สัมมาทิฐิคืออะไร ทำได้แล้วหรือยัง?**

สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริออกจากความใคร่ ไม่ให้ความใคร่ครอบงำ ดำริในความไม่พยาบาท ดำริในความไม่เบียดเบียน ตอนแรกก็ยังเป็น **โลกิยะ** คือมีความเห็นคล้อยตามพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้ แล้วพยายามทำให้ได้ เมื่อทำได้คือไม่มีความใคร่ ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน ก็คือ **พระอนาคามี** เท่านั้นที่จะขจัดความใคร่ ความพยาบาทเบียดเบียนได้อย่างสิ้นเชิง เรียกว่าเป็นขั้น **โลกุตตระ**

คลำทางผิด
เสียทั้งเงิน
เสียทั้งเวลา
เสียทั้งสุขภาพ

สัมมาวาจา พูดชอบหรือเจรจาชอบ คือ งดเว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด และพูดเพ้อเจ้อ ที่เรียกว่า **ไม่พูดเท็จ** คืองดเว้นจากการพูดเท็จ ไม่ว่าจะพูดที่ไหนก็ตาม เช่นท่ามกลางญาติมิตร ในสภา ถูกอ้างตัวเป็นพยาน ไม่กล่าวเพื่อตนเองหรือเพื่อผู้อื่น **ไม่พูดคำหยาบ** คือไม่พูดคำรุนแรงที่ทำให้คนอื่นเสียใจ ทั้งๆ ที่เขาก็เป็นคนดี

เข้าใจถูก
ปฏิบัติถูก
ย่อมได้
รับผลที่ดี
คือความสุข

คำด่าอย่างหยาบคาย ให้พูดคำไพเราะหู สุภาพ เป็นที่พอใจแก่ผู้รับฟัง **ไม่กล่าวคำส่อเสียด** คือ พูดให้เกิดการแตกแยก เรียกว่าพูดส่อเสียด พูดในทางที่ส่งเสริมความสามัคคี อย่าให้เกิดการแบ่งแยกแตกสามัคคี **ไม่พูดเพ้อเจ้อ** คือพูดคำไร้สาระ เรียกว่าพูดเพ้อเจ้อ ควรจะพูดคำที่เป็นประโยชน์อ้างอิงได้ คำพูดที่เป็นธรรม เป็นวินัย การพูดสัมมาวาจาดังกล่าวคืออะไร ทำได้แล้วหรือยัง?

สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ คือ การกระทำที่งดเว้นจากการฆ่าการเบียดเบียนชีวิต การลักขโมยหรือโลภเอาของคนอื่นมาเป็นของตน และการประพฤตินอกใจหรือทางชู้สาวก็งดเว้น **ทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่ามันคืออะไร ทำได้แล้วหรือยัง?** ควรถามตนเองเสมอ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คืองดเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและเพื่อนมนุษย์ เช่นค้าสิ่งเสพติดให้โทษ หรือค้าในสิ่งที่ผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม **ทำได้แล้วหรือยัง?**

สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ ได้แก่ เพียรระวังมิให้กิเลสเกิดขึ้น มิให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เมื่อมันเกิดก็เพียรละมัน เพียรในสิ่งที่ดีคือเป็นบุญกุศลสุจริตบารมี และเพียรรักษาสิ่งที่ดีไว้ **ทำได้แล้วหรือยัง?**

จะมีปีติ
จะมีสุข
หล่อเลี้ยง
ต้องปฏิบัติ
ให้สติปัฏฐาน
เกิดขึ้นทั้ง 4
โดยวิธีการ
ของพระพุทธเจ้า
ซึ่งเรียกว่า
อานาปานสติ
16
ขั้นตอน

สัมมาสติ มีสติชอบ คือ ใช้หลัก **สติปัฏฐาน 4** ฝึกเพื่อทำลายอัตตา ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงว่า ที่เรียกว่า **อัตตา** ที่แท้จริงก็คือกาย เวทนา จิต ธรรมต้องฝึกให้เป็น **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** และ **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** จนกระทั่งได้บทสรุปดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **ไม่ยึดติดแม้แต่เพียงนิดเดียว ว่ามีตัวเรา ของเรา** หรือ **ที่เรียกว่า อัตตา มันเป็นเพียงกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** หรือ **มันเป็นเพียงขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ สัจจะ** เท่านั้น ซึ่งล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถามตัวเองเสมอว่า **สัมมาสติคืออะไร? ทำได้แล้วหรือยัง**

สัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นชอบ คือบำเพ็ญภาวนาจนกระทั่งข่มนิวรณ์ 5 ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **จัดการกับนิวรณ์ มีกามฉันทะ เป็นต้น จัดการกับอกุศลมิให้มารบกวน เข้าฌานที่ 1** ซึ่งจิตจะมีองค์ประกอบคือ **1. วิตก** จิตอยู่กับอารมณ์หรือกรรมฐาน ที่ใช้ภาวนา ขณะเอาจิตไปกำหนดเริ่มแรก เรียกว่าวิตก **2. วิจาร** จิตอยู่กับอารมณ์หรือกรรมฐานอย่างต่อเนื่อง คือจะอยู่มั่นคงอย่างไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบหรือสัมผัส ไม่ให้โอกาสแก่นิวรณ์เข้ามารบกวน **3. ปีติ** เมื่อไม่ถูกนิวรณ์ 5 รบกวนใจก็ได้รับการพักผ่อน เป็นเหตุให้เกิด

ความอิ่มอกอิ่มใจ ขนลุกขนพอง ตัวเบาเรียกว่าเกิดปีติ 4. **สุข** คือความรู้สึกสบายไม่รู้สึกเป็นเหน็บ หรือปวดทางกาย ใจก็สบายปลอดโปร่ง โล่ง สงบ 5. **เอกัคคตา** จิตรวมตัวเป็นหนึ่งกับอารมณ์หรือกรรมฐานที่ใช้เป็นองค์ภาวนา ถึงแม้จะถูกกระทบจากผัสสะต่างๆ ทางตาเกิดจักษุวิญญาณ ใจก็ไม่สามารถจะทำให้ตื่นตกใจ จนเป็นเหตุให้ออกจากสมาธิ

ขั้นตอนของการเข้าฌาน

1. **เมื่อเข้าฌานได้จนกระทั่งชำนาญ จิตจะมีแต่ ปีติ สุข และเอกัคคตา** ไม่ต้องมีวิตก วิจารเหมือนฌานที่ 1 จิตใจจะผ่องใสด้วยอำนาจ **ปีติ สุข และ เอกัคคตา** เพราะข่มนิวรณ์ได้เรียกว่า **เข้าฌานที่ 2**

2. ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง มันทนอยู่นานมิได้แล้วไม่สามารถ บังคับให้มันเป็นไปตามที่ปรารถนาได้ อาการของ **ปีติ** ก็เช่นเดียวกัน ถ้าไปยึดติด ไปห่วงจิตใจย่อมหวั่นไหว ปล่อยมันไป ยังคงมีความสบายกายไม่ปวดเมื่อย ใจก็ผ่องใสอยู่กับ **สุขและเอกัคคตา นิวรณ์ก็เข้ามารบกวนไม่ได้ เรียกว่าเข้าฌานที่ 3**

3. สุขมันก็เป็นอนิจจัง มันทนอยู่นานไม่ได้ ถ้าไปติดในสุขก็เรียกว่ายังมีอุปาทาน เป็นกิเลส เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ได้ หากไปยึดติดก็ต้องปล่อยวางให้จิตว่างจากสิ่งที่จะยึดติด มิให้มีอะไรเหลือเพื่อจะยึดติดอีกต่อไป ก็คือไม่มีอัตตา เป็นที่อาศัยของนิวรณ์ 5 **จึงว่างจากนิวรณ์ 5 จึงไม่มีทั้งสุขและทุกข์ เรียกว่าว่าง วางเฉย แต่ก็ยังมีสติควบคุมอยู่ตลอด**

การเข้าฌานเป็นยอดแห่งการพักผ่อน

รู้สภาวะที่ว่าง คือมีตัวรู้อยู่เสมอ คือรู้ว่าเหมือนคนตาย เหมือนคนดำน้ำ เหมือนคนที่อยู่ในท้องแม่ หรือที่เรียกว่าปิดทวารก็รู้ว่าอยู่ในขณะปิดทวาร **เป็นยอดของการพักผ่อน** เพราะไม่มีอะไรมารบกวน ถึงแม้จะมีอะไรมารบกวนก็ไม่เปิดรับ สามารถอยู่ได้นานเท่าที่อธิษฐานจิตไว้เรียกว่า **เข้าฌานที่ 4**

การที่จะเข้าฌานได้ตามปรารถนาต้องมีความชำนาญ

12. **การที่จะอยู่ในฌานต่าง ๆ ได้นานต้องมีความชำนาญ เรียกว่า วสี คือ**

1. ชำนาญในการย้อนระลึกถึงองค์ฌานทันทีที่ต้องการ (อาวัชชนวสี)

2. ชำนาญในการเข้าฌาน (สมาปัชชนวสี)

3. ชำนาญในการที่จะอยู่ในฌานตามปรารถนาโดยการอธิษฐานจิตกำหนดไว้ (อธิฏฐานวสี)

4. ชำนาญในการออกจากฌาน (วุฏฐานวสี)

5. ชำนาญในการตรวจสอบดูว่าเข้าฌานที่เท่าไร จะเข้าฌาน **เข้าฌาน** ที่เท่าไรก็สามารถทำได้ทันที (ปัจจเวกขณวสี)

นิมิตที่เกิดขึ้นขณะภาวนามี 3 ประเภท

13. อย่างไรก็ตามการที่จะผ่านมาเข้าสู่ **สัมมาสมาธิ** ก็มีกระบวนการปฏิบัติผ่าน **ขณิกสมาธิ** คือสมาธิเพียงชั่วขณะชั่วครู่ **อุปจารสมาธิ สมาธิจวนเกิดฌานที่ 1** แต่พลังยังไม่พอ หรืออินทรีย์ยังไม่แก่กล้า องค์ฌานไม่สามารถเกิดขึ้นต่อเนื่อง เกิดขึ้นดับไป เรียกว่าจวนเข้าฌานได้ จึงมีชื่อว่า **อุปจารสมาธิ** ระหว่างที่ปฏิบัติอาจเกิดนิมิต แบบเตรียมไว้คือ **หากเพ่งกสิณ จะเกิดบริกรรมนิมิต** คือ

เมื่อเพ่งกสิณต้องบริกรรมแล้วแต่จะเป็นกสิณอะไร เช่น เพ่งวงกลมสีแดง เริ่มแรกก็บริกรรมว่า **วงกลมสีแดง ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ** เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** เมื่อบริกรรมไปเรื่อยๆ วงกลมสีแดงปรากฏในห้วงนึกจนติดตา เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เมื่อบริกรรมต่อไปเพ่ง **นิมิตที่มันติดตา** ให้มั่นคงอยู่แล้วกำหนดให้มันโตขึ้นตามปรารถนา แล้วให้มันเล็กลงตามปรารถนา แล้วให้มันปรากฏเท่าของเดิม ทำจนชำนาญ เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต นิมิตเทียบเคียง** หากทำได้จะเกิดปีติ เกิดความสุข จิตก็จะอยู่กับนิมิตนานเท่านานที่ผู้ปฏิบัติต้องการ เรียกว่าเริ่มเข้าฌานได้

ต้องการความสำเร็จต้องเพียรอย่าท้อ

14. ที่กล่าวมาเป็นหลักการที่ผู้ปฏิบัติเพื่อทำชีวิตให้เป็นสุข ควรจะทำความเข้าใจแล้วเพียรพยายามปฏิบัติ อย่าเพิ่งท้อใจว่ามันยาก อย่างน้อยก็ช่วยให้เกิดปีติว่าดีใจหนอเราได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้เรียนรู้ธรรม แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ได้ตรัสไว้หลังจากการตรัสรู้ว่าพระองค์เวียนว่ายตายเกิดนับชาติไม่ถ้วน ได้ใช้ความเพียรพยายามไม่ท้อถอย จนกระทั่งบรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้แต่พระอริยสาวกรายอื่นๆ ต่างก็ผ่านการเวียนว่ายตายเกิดมานับชาติไม่ถ้วนเช่นกัน จึงสำเร็จเป็นพระอริยะเพราะความเพียรพยายามดังพระพุทธองค์ได้ว่าไว้ ***"วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ จะพ้นทุกข์ จะมีสุขได้ก็เพราะความเพียรพยายาม"***

15. การปฏิบัติเพื่อสลายหรือทำลายอัตตา หรือตัวเราของเรา ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ เพราะทำให้เกิดกิเลสตัณหา และทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บด้วยนั้น **ต้องปฏิบัติ**

ให้เกิด **มรรคสมังคี เข้าถึงโลกปรมัตถ์ รู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริงว่ามันเป็นเพียงขันธ์ ธาตุ อายตนะ** จะเข้าใจสภาวะความเป็นจริงของทุกสิ่งได้ ก็ต่อเมื่อมรรคทั้ง 8 เกิดขึ้น รวมพลังกันดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า **"จักขุง อุทะปาทิ ฯลฯ อาโลโก อุทะปาทิ"** กระบวนการการปฏิบัติจะเป็นดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้

1. **เมื่อมรรค 8 รวมพลังกัน** จะเข้าใจสภาวะความเป็นจริงของชีวิตว่า ที่แท้จริงมันเป็นอย่างนี้เอง **ไม่มีอัตตา** หรือ **ตัวตน** ตามที่ลัทธิพราหมณ์เข้าใจ มันเป็นเพียงรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรเลย ทั้งไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่ปรารถนาได้เลย อย่าทุกข์ มันก็ทุกข์ อย่าแก่มันก็แก่ อย่าเจ็บมันก็เจ็บ อย่าตายมันก็ตาย ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบแล้ว นำมาประกาศสอนเป็นสัจธรรมหมดความสงสัยในพระรัตนตรัย ไม่มีทางอื่นใดอีกแล้ว มีทางคือมรรค 8 เท่านั้น เรียกว่าเกิด **จักขุง อุทะปาทิ** ***คือได้ดวงตาเห็นธรรม***

2. เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงอย่างนี้ก็มีกำลังใจในการบำเพ็ญเพียรภาวนา ทำให้องค์มรรคมีพลังมั่นคง เรียกว่าเกิดมรรคญาณ คือเข้าใจในการทำมรรค 8 ให้มีพลังยิ่งขึ้น เรียกว่า **ญาณัง อุทะปาทิ** ***ได้เกิดมรรคญาณขึ้น***

ขั้นตอนแห่งการบรรลุธรรมช่วยนำเข้าสู่มรรคผลนิพพาน

3. เมื่อมีพลังสามารถข่มนิวรณ์ ครั้นทำลายและบรรเทากิเลสคือสังโยชน์ได้โดยลำดับ **ภาวนามยปัญญา** ก็มีพลังยิ่งขึ้น จนเป็นสาเหตุให้เกิด **วิชชา** คือ รู้ว่าเกิดมาจากภพภูมิไหน เคยบำเพ็ญบารมีมาอย่างไร ก็สามารถต่อยอดบุญ วาสนา บารมีเดิมได้ถูกต้อง จนกระทั่ง **ทำลายอาสวะกิเลส** ที่เหลือได้ เรียกว่าทำลายโมหะได้ จึงเรียกว่า **วิชชาอุทะปาทิ**

4. เมื่อทำลายอาสวะกิเลสได้ ไม่มีอวิชชา หรือโมหะหลงเหลือ เรียกว่าทุกสิ่งแจ่มแจ้งหรือที่เรียกว่ารู้แจ้งแทงตลอด สว่างโล่ง โปร่ง ไม่มีอะไรที่จะเคลือบแคลงสงสัยอีกต่อไป จึงเรียกว่า **อาโลโก อุทะปาทิ**

สติปัฏฐานทั้ง 4 เกิดทำลายอัตตาได้

เมื่อปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 หรืออริยมรรค 8 ให้ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ จะสามารถ **สลายทำลายอัตตาได้อย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสย้ำในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานปาฐะ** ว่า ไม่ยึดติดแม้แต่นิดเดียวว่ามีอัตตา หรือมีตัวตน **ตัวอุปาทานนั่นเอง ทำให้สำคัญผิดว่ามีตัวตน** และตัวอุปาทานนี่เองที่เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า **"สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธาทุกขา"** กล่าวโดยย่อว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพราะ **ความสำคัญผิดไปยึดติดขันธ์ 5 ว่า เป็นอัตตา** เป็นตัวตน ที่แท้จริงมันมิใช่อัตตา มันเป็นเพียงสิ่งประกอบกันเข้าที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น

16. **วิธีปฏิบัติให้มรรค 8 เกิดรวมพลังกัน พระองค์ก็ได้ตรัสไว้** เป็นกระบวนการต่อเนื่องแล้ว คือ

ขั้นตอนของการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล

1. **ทุกข์ควรกำหนดรู้ว่ามันเกิดเพราะอะไรเป็นเหตุ** หรือมีสาเหตุมาจากอะไร ควรจัดการที่สาเหตุ?

2. **สมุทัย** คือ **สาเหตุทำให้เกิดทุกข์** ได้แก่ ตัณหา 3 ควรจัดการทำอย่างไรมิให้ตัณหา 3 มาครอบงำ ควรทำลายมันได้อย่างไร?

3. **นิโรธ การดับทุกข์** ควรทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งว่ามันเกิดทุกข์เพราะตัณหา 3 จะดับทุกข์ได้ก็ต้องอาศัยมรรค 8

4. **มรรค 8 ทางนำไปสู่ความดับทุกข์** ต้องเพียรพยายามทำให้มันเกิดขึ้น ต้องพัฒนาตนเอง อบรมตนเองให้มรรค 8 เกิดขึ้น รวมพลังกันจึงจะสามารถดับทุกข์ได้ คือเมื่อมรรค 8 รวมพลังกัน จึงจะสามารถสลายทำลายอุปาทาน ทำลายอัตตา ทำลายตัวเราของเรา

ต้องยอมรับความจริงจึงจะแก้ปัญหาได้

17. การปฏิบัติธรรมจะได้ผลก็ต่อเมื่อยอมรับความจริงว่ามีปัญหาเกิดขึ้น หรือมีความทุกข์เพราะอะไรเป็นเหตุ ทั้งจะต้องยอมรับหรือมีความเห็นชอบ ยอมรับหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ มีศรัทธาต่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ตรัสรู้จริง พระองค์สามารถทำลายอัตตา ทำลายกิเลสตัณหาได้จริง เรียกว่าเกิด **สัมมาทิฐิ** คือมีความเห็นชอบ มีความพร้อมและมีความตั้งใจมั่นที่จะเดินทางตามพระองค์

เมื่อ
มรรค
8
รวมพลัง
ย่อม
บรรลุ
มรรคผล
ได้
ถึงแม้
ไม่สามารถ
บรรลุ
มรรคผล
ชีวิตก็จะ
มีความสุข
เพราะ
มรรค 8

เมื่อมีความเห็นชอบ ความดำริชอบก็ตามมาทันที การที่จะจัดการกับ **อัตตา** จัดการกับ **ตัณหาอุปาทาน** ได้ ต้องมีความดำริชอบ คือ **สัมมาสังกัปปะ** จะต้องจัดการกับความยินดียินร้าย คือต้องดำริในความไม่ยินดีในกามคุณและ ในความไม่พยาบาทเบียดเบียน จะต้องฝึกจะต้องอบรมพัฒนาตนตามแนวที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ คือตอนแรกหาวิธี **ข่มไว้ก่อน** ต้องทำความเข้าใจให้ดีว่า การที่จะทำลาย **ความใคร่** และ **ความอาฆาตพยาบาท** ได้ต้องบรรลุถึงขั้น **พระอนาคามี** พยายามฝึกฝนตนเองให้มีความอดทนอดกลั้น รู้จักยับยั้งชั่งใจโดยการใช้มรรคข้ออื่นๆ เข้ามาช่วยรวมพลังกันสู้ ตราบใดถ้ายังทำลายความรักความชัง หรือความยินดียินร้ายไม่ได้ ถือว่า **ยังมีนิวรณ์ครอบงำ ความดำริชอบที่แท้จริงก็ยังไม่เกิด**

ใช้องค์มรรคอื่นเข้ามาช่วย คือ **ระวังเรื่องคำพูด** อันจะเป็นเหตุเสริมให้เกิดความรักความชัง ความยินดี ยินร้าย คำพูดต้องเป็น **สัมมาวาจา** คือไม่พูดคำเท็จ พูดแต่คำจริง ไม่พูดคำหยาบคาย พูดแต่คำไพเราะอ่อนหวาน ไม่พูดยุยงให้แตกแยก พูดให้เกิดความสามัคคีปรองดองกัน พูดแต่คำที่เป็นประโยชน์ ไม่พูดคำเหลวไหลไร้สาระ เรียกว่า ระวังทางคำพูด หรือทางวาจา

ระวังเรื่องการกระทำ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย ไม่ทำร้ายใคร ไม่คิดโลภอยากได้ของคนอื่น ไม่ทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ทรยศต่อคู่ครอง เรียกว่ามีสัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ

สติ
ที่ครบ
เป็น
สติปัฏฐาน
4
ทำลาย
อัตตา
ได้

ระวังเรื่องอาชีพ อย่าทำอะไรผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม ก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์ เรียกว่ามี **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ

เมื่อปฏิบัติตนอยู่ในหลัก **สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ** และ **สัมมาอาชีวะ** เรียกว่าเป็นผู้ **ปฏิบัติตนอยู่ในศีล** ฝึกวาจา ฝึกกาย ให้พูดดีทำดี เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐานก็จะช่วยตัดความกังวลในเรื่องที่จะมีผู้มาสร้างความเดือดร้อนให้ ก็จะสามารถฝึกจิตให้สงบ พัฒนาจิตตามหลักของ **สัมมาวายามะ** คือความพยายามชอบ เพียรพยายามระวังมิให้โอกาสกิเลส ตัณหา ความยินดียินร้ายเข้ามาครอบงำ เมื่อมันเกิดก็พยายามขจัดมันออกไป พยายามอบรมตนให้เกิดบุญกุศล ความดีต่างๆ และพยายามอย่างต่อเนื่อง ไม่ท้อแท้ใจ หรือที่เรียกว่าคิดทางบวก อย่าคิดทางลบ

ครั้นปฏิบัติตนมีศีลเป็นฐานและมี **ความพยายามชอบ** ก็สามารถฝึกตามหลักของ **สัมมาสติ** คือ **ฝึกให้มีสติอยู่กับกาย เวทนา จิต** และ **ธรรม** อย่างต่อเนื่อง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ใน **มหาสติปัฏฐานสูตร** ว่า **ฝึกให้รู้ให้เข้าใจและระมัดระวังอยู่เสมอ** อย่าตกเป็นทาสของความยินดียินร้าย ความรัก ความชัง ให้รู้สึกเสมอว่าที่เข้าใจว่ามีตัวกูของกู แท้ที่จริงมันเป็นเพียงอาการ 32 มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น มันเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มันมีอาการน่าเกลียดมิใช่น่าใคร่ มีสภาวะเช่นเดียวกับซากศพ ที่มีความรู้สึกเกิดขึ้นก็เป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่ตัวตน ที่คิดปรุงแต่งก็เป็นจิต มันเป็นเพียงขันธ์ 5 อายตนะ 6 ตัวการที่ปิดกั้นมิให้รู้ความจริงก็คือนิวรณ์ 5 นั่นเอง ทำให้เกิด

ความรัก ความชัง ความยินดียินร้าย ต้องฝึกให้มีสติ จนกระทั่งโพชฌงค์ 7 เกิดขึ้นตามลำดับ คือเมื่อมีสติแล้ว จะใช้ปัญญาตรวจสอบธรรมด้วยความเพียรพยายามทำให้เกิดความอิ่มอกอิ่มใจปลื้มปีติ ทำให้จิตใจสงบ ตั้งมั่น วางเฉย ไม่ยินดียินร้าย

18. เกี่ยวกับการฝึกสติ พระพุทธองค์ได้ตรัสย้ำไว้ว่า **สติเป็นสารถีผู้คอยอารักขา สติเป็นยอดแห่งธรรม** เป็นที่พึงประสงค์ทุกสถาน ทุกกาลเวลา จิตมีสติเป็นที่พึ่ง และสติจะช่วยระวังรักษา หากปราศจากสติเสียแล้ว การประคองจิต การข่มจิตก็จะมีไม่ได้เลย สตินี้เองจะช่วยป้องกัน **มิให้หลงผิดว่ามีอัตตา มีตัวตน ตัวเราของเรา**

สติปัฏฐานช่วยให้เกิดสัมมาสมาธิ

อนึ่ง การฝึกสตินี่เองช่วยให้เกิดสมาธิ ให้เป็น **สัมมาสมาธิ** คือ **ช่วยให้เข้าฌาน 4** ได้ จะช่วยให้เข้าใจความจริงแท้ หรือที่เรียกว่าช่วยให้เกิดปัญญาที่แท้จริง เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** หากฌานยังไม่เกิด หรือเข้าฌานยังไม่ได้ ก็แสดงว่ายังถูกนิวรณ์ครอบงำ ขณะที่ถูกนิวรณ์ครอบงำ **ปัญญา** ก็เป็นเพียง **สุตมยปัญญา** เพียงจำมาอ่านมา เป็น **จินตามยปัญญา** แล้วก็คิดอย่างคนมีกิเลส เป็นปัญญาของผู้ที่ยังมีกิเลสครอบงำไม่สามารถทำลายอัตตาได้

19. **วิธีฝึกเข้าสมาธิ** ของพระพุทธองค์ ซึ่งได้ตรัสยืนยันว่าพระองค์ใช้วิธีการนี้ตั้งแต่เป็นมกุฎราชกุมารตามเสด็จพระราชบิดาไปในพิธีแรกนาขวัญ จนกระทั่งพระองค์ได้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่า **อานาปานสติ 16 ขั้นตอน**

ขั้นตอน
แห่งการ
ปฏิบัติ
อานาปานสติ
16
ขั้น

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ขั้นตอน คือ

1. **หายใจเข้ายาว** ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่าหายใจเข้ายาว **หายใจออกยาว** ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่าหายใจออกยาว

2. **หายใจเข้าสั้น** ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่าหายใจเข้าสั้น **หายใจออกสั้น** ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่าหายใจออกสั้น

3. **กำหนดรู้ลมหายใจ** ที่ผ่านกายให้รู้อยู่เสมอว่า เวลาหายใจเข้า หายใจออก มันเริ่มต้นตรงไหน ผ่านไปตรงไหนและสิ้นสุดตรงไหน แม้จะละเอียดแผ่วเบาเพียงใดก็กำหนดรู้

4. ถึงแม้ว่าลมหายใจจะแผ่วลง ละเอียดลง เบาลง จนกระทั่งอยู่ในภาวะที่ดับไป ก็มี **สติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง** จนกระทั่งวูบไปเรียก **จิตตกภวังค์** คือเปลี่ยนภาวะจาก **วิถีจิต** เป็น **ฌานจิต** หรือ **อัปปนาจิต** ซึ่งทำให้เกิด **องค์ฌาน 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา**

วิตก คือจิตที่กำหนดตอนเริ่มแรกเข้าฌาน **วิจาร** คือกำหนดต่อเนื่อง **ปีติ** มีความอิ่มเอิบ **สุข** มีความสบายกายสบายใจ ไม่เป็นเหน็บไม่ปวด จิตใจโล่งโปร่งสบาย **เอกัคคตา** จิตจะอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง มีความเป็นหนึ่งกับอารมณ์พร้อมกับข่มนิวรณ์ได้ คือในขณะนั้นจิตมีพลัง ไม่ถูกความยินดียินร้ายหรือความใคร่ ความชังครอบงำ ไม่ง่วงซึม ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ลังเลสงสัย จิตตั้งมั่นนิ่งสงบ

การเปลี่ยน
สภาวะ
ของจิต
เปลี่ยน
ภพชาติได้

อาการวูบไปมีลักษณะเป็น 4 คือ

1. หากวูบไปไม่มี **ภวังคจิต** รองรับ อาจกลายเป็น **ไหลตาย** จิตเปลี่ยนจาก **วิถีจิต** เป็น **จุติจิต** ไปสู่ภพใหม่ เรียกว่าไปเกิดหรือทำหน้าที่ปฏิสนธิ เป็น **ปฏิสนธิจิต** หรือ **ปฏิสนธิวิญญาณ** สืบต่อหรือเกิดในสภาวะต่างๆ

1.1. เกิดในครรภ์ (ชลาพุชะ)

1.2. เกิดในไข่ (อัณฑชะ)

1.3. เกิดในไคลคือที่ชื้นแฉะ (สังเสทชะ)

1.4. เกิดขึ้นหรือเกิดผุดขึ้นทันทีเป็นพรหม เทพ หรือสัตว์นรก เป็นต้น

2. หากวูบไปคือจิตตกภวังค์เนื่องจากพลังไม่พอ อินทรีย์ไม่แก่กล้า ถูกถีนมิทธะครอบงำก็จะกลายเป็นหลับไป หรือเข้าสู่ **ถีนมิทธจิต**

3. หากวูบไปแล้วเกิดสะดุ้งตกใจ ก็จะกลับย้อนมาทำหน้าที่เป็น **วิถีจิต** ตามเดิม จิตกับวิญญาณใช้แทนกันได้ จะเรียกว่าวิถีวิญญาณก็ได้ คือจะอยู่ในภาวะเดิมคือ ตา-ดู หู-ฟัง จมูก-ดมกลิ่น ลิ้น-ลิ้มรส กาย-ถูกต้องสัมผัส ใจ-คิด ทั้งนี้เป็นเพราะพลังไม่พอ หรืออินทรีย์ไม่แก่กล้า ยังไม่มีความพร้อมเข้าสู่ฌาน หรืออัปปนาสมาธิ

การที่
จะเข้าฌานได้
ต้องมีอินทรีย์
แก่กล้า

4. **เมื่ออินทรีย์แก่กล้าหรือมีพลังพอ** ก็จะสามารถเข้าสู่สมาธิ อาจเริ่มจาก **ขณิกสมาธิ** สมาธิเริ่มเกิดอยู่ได้ชั่วครู่ หากพยายามต่อก็จะเข้าสู่ **อุปจารสมาธิ** คือจวนได้ฌาน เฉียดใกล้เข้าไปสู่ฌานแล้ว

เมื่อพยายามต่อก็จะสามารถ **เข้าฌาน** หรือ **เข้าอัปปนาสมาธิ** ได้ ตราบใด **หากเข้าฌานไม่ได้ก็ไม่สามารถเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้** ตอนนี้สำคัญมาก เป็นวิธีการของพระพุทธเจ้าโดยตรง

หมกมุ่น
ครุ่นคิด
อยู่กับทุกข์
ก็จะเกิดทุกข์
เมื่อเหตุปัจจัย
ถึงพร้อม

(บางท่านสอนให้พิจารณาอยู่กับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แบบต่อเนื่อง แม้แต่จะสวดมนต์ก็ไม่ยอมให้สวด โดยเกรงว่าสภาวธรรมคืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะไม่ต่อเนื่อง หากปฏิบัติจนกระทั่งได้บรรลุมรรคก็จะดีมาก วิเศษอย่างยิ่ง หากไม่สามารถบรรลุมรรคผลได้ **จะเกิดทุกข์อย่างใหญ่หลวง** จะเกิดโรคต่างๆ นานา เช่น **โรคมะเร็ง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตก** ความดันสูงต่ำ ปวดศีรษะอย่างหนัก หรือเป็นไมเกรน ระบบขับย่อยเสีย ทั้งนี้จากการที่ **นักจิตวิทยาเขาได้ศึกษาค้นคว้าได้ทำการวิจัยกันแล้วเป็นที่ประจักษ์ว่า หากหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับสิ่งใดเป็นประจำ หรือมีความประทับใจอยู่กับสิ่งใด สิ่งนั้นจะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม ก็จะแสดงผลออกมาทันที คือเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ดังกล่าว**

จิตใจ
มีปีติสุข
สามารถ
ขจัดโรคร้าย
ได้

ทางการแพทย์ยังได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า หากมีชีวิตอยู่ด้วยความร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสด้วยปีติ ต่อมเอ็นโดไครน์จะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินหรือสารสุขออกมาช่วยสลายสิ่งที่เป็นพิษ ช่วยสลายโรคภัยไข้เจ็บ แม้แต่โรคมะเร็งก็ยังหาย ดังตัวอย่างที่กล่าวไว้ใน **หนังสือพลังรังษีธรรม** และ

มีปีติสุข หล่อ เลี้ยง ช่วยให้ อายุยืนยาว

พลังธรรมะชนะโรคร้ายได้อย่างไร แต่งโดยผู้เขียนเอง มีปีติดีใจว่าจะตายอย่างสงบ ในกรณีคนไข้ของ **ดร.แอนดรู ไวล์** และดีใจรู้ว่าตายเร็วเพราะเป็นมะเร็ง เจ็บปวดแสนทุกข์ทรมานมาก ตายเร็วได้เท่าไรยิ่งดี ดีใจที่จะใช้เวลาไม่กี่วันที่เหลืออยู่ สวดมนต์ภาวนา เพื่อไปเกิดในภพภูมิที่ดี เพียงเท่านี้ช่วยให้ **คุณยายทองเจือ** ซึ่งอยู่ที่ชิคาโก **หายจากโรคมะเร็ง** ซึ่งหมอบอกว่าจะตายภายในไม่กี่วัน ขณะนั้นอายุ **ตอนผ่าตัดครั้งที่ 2 ได้ 46 ปี ขณะนี้อายุ 87 ปี** ยังอยู่อย่างสุขสบายเพราะดีใจที่ได้สวดมนต์ภาวนา

20. วิธีการที่พระพุทธเจ้าได้แนะไว้ว่าเป็นวิธีของพระองค์เองคือต้องปฏิบัติตามหลัก **อานาปานสติ 16 ขั้นตอน** ก็คือ **ให้อยู่กับปีติ จนกระทั่งอินทรีย์แก่กล้าหรือมีพลัง** จึงค่อยพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นไปจนกระทั่งบรรลุจุดหมายอันสูงสุดคือพระอรหันต์ ถึงบารมีไม่ถึงในชาตินี้ก็**จะมีชีวิตอยู่ด้วยปีติสุข อยู่แบบมีสุขภาพพลานามัยดีไม่ดีหรือ?**

น่าสงสาร ผู้หลงผิด ร่วมกัน คิด ทำให้ ชีวิตของ ครูบา ของ อาจารย์

พอแนะวิธีของพระพุทธเจ้าดังกล่าวมา มีผู้ที่ยึดติดอาจารย์ แบบหลง แบบขาดการใช้ปัญญาใคร่ครวญ กลับเข้าใจผิดคิดไปเองว่าผู้เขียนไปประณามอาจารย์ของท่าน ใครจะคิดอย่างไรห้ามไม่ได้ ขอให้ใช้ปัญญาหรือถามคนที่เขาใช้ **ปัญญาแบบภาวนามยปัญญา** ที่แท้จริง ดูเถิดท่านจะตอบว่าอย่างไร?

ความจริงน่าสงสารท่านอาจารย์ทั้งหลายที่บั้นปลายชีวิตเป็นโรคร้ายแรงต่างๆ เช่น มะเร็ง อัมพฤกษ์

ต้อง
ทนทุกข์
ทรมานใน
บั้นปลาย

อัมพาต โรคหัวใจ และอื่น ๆ ทั้ง ๆ ได้บำเพ็ญคุณความดีมามาก ที่เป็นเช่นนี้ ส่วนหนึ่งเป็นกรรมเก่า แต่ส่วนใหญ่เกิดจากการโปรโมท หรือการโฆษณาชวนเชื่อของลูกศิษย์เองที่ต้องการจะใช้อาจารย์เป็นเครื่องมือหากินเป็นธุรกิจของขลัง เมื่อมีการโปรโมต โฆษณาชวนเชื่อประชาชนก็เกิดศรัทธา คิดว่าเป็นพระอริยจริง ก็หลั่งไหลกันไปถวายปัจจัย 4 ล้วนแต่สิ่งดีเลิศ เมื่อท่านฉันอาหารปรุงแต่งที่แสนอร่อย ซึ่งล้วนแต่มีพิษทั้งนั้น เป็นที่รู้กันในวงการของผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ เมื่อท่านฉันแต่ของดีมีพิษตกค้างที่ศิษย์นำไปถวาย แล้วต้อนรับแขกทั้งวันยันค่ำ พอแขกกลับก็เข้าจำวัดหรือเข้านอน หลับไปด้วยความเหนื่อย ไม่มีเวลายืดเส้นยืดสายออกกำลังเดินจงกรม ทั้งไม่ชอบสวดมนต์ยาว ๆ นาน ๆ แล้วอะไรจะเกิดขึ้น ขอให้ถามคุณหมอทั้งหลายดู หากใครทำตัวอย่างนี้ ไขมันในเลือดไม่อุดตันหรือ? เมื่อไขมันสูงไขมันอุดตันอะไรจะเกิดขึ้น?

หากเป็น
พระอริยะ
ที่แท้
ต้องรู้วิธี
สร้างปีติ
สลาย
โรค
เป็นแน่

หากท่านทั้งหลายเป็นพระอริยะที่แท้จริง ก็น่าจะรู้ว่าอะไรมันเกิดขึ้น น่าจะเจริญสมาธิภาวนา หรือสวดมนต์ภาวนาให้เกิดปีติเพื่อที่จะกระตุ้นต่อมเอ็นโดไครน์ให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟินสลายโรคภัยไข้เจ็บ หรือสวดมนต์ภาวนาโพชฌงค์ปริตร ก็คือภาวนาให้เกิดอานาปานสติ 16 ขั้นตอนนั่นเอง นั่นก็คือทำให้เกิดปีติสุข นี่แหละเป็นวิธีการรักษาให้หายจากกิเลสและหายโรค เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างชัดเจน เพราะเหตุไรลูกศิษย์ของคุณหมอแอนดรู ไวล์ และคุณยายทองเจือจึงหาย

จากมะเร็งได้ ทั้ง ๆ ที่มิใช่นักปฏิบัติธรรมชนิดคร่ำเคร่ง เลย เพียงแต่มีศรัทธาในบุญเท่านั้น ยังช่วยให้หายจาก โรคมะเร็งได้โดยไม่ใช้ยาอะไรเลย

จะเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานต้องเข้าฌานให้ได้ก่อน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อเข้าฌานได้แล้วจึงจะสามารถก้าวขึ้นไปสู่เวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ขั้นตอนคือ

1. กำหนด **รู้ปีติ** หายใจเข้า กำหนด **รู้ปีติ** หายใจออก

2. กำหนด **รู้แจ้งสุข** หายใจเข้า กำหนด **รู้แจ้งสุข** หายใจออก

3. กำหนดรู้แจ้งว่าจิตมีปีติเป็นอย่างนี้ จิตมีความสุขเป็นอย่างนี้ ทั้งรู้สึกและกำหนด **รู้ความแตกต่างระหว่างปีติกับสุข** หายใจเข้า หายใจออกก็กำหนดรู้แจ้ง

4. ระงับความรู้สึก และระงับการกำหนดความแตกต่างระหว่างปีติกับสุข หายใจเข้า หายใจออก คือมีอาการ **ปล่อยวาง และผ่อนคลาย**

เมื่อมีปีติและสุข จิตย่อมมีพลัง

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ครั้นมีจิตใจผ่อนคลายก็กำหนดพิจารณาจิตต่อไป อีก 4 ขั้นตอน เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ

1. กำหนด **รู้แจ้งจิต** ว่ามันเป็นอย่างไร หายใจเข้า หายใจออก ก็กำหนดรู้แจ้งจิตว่ามันเป็นอย่างไร

2. **ทำจิตให้เบิกบานบันเทิง** หายใจเข้า หายใจออก ก็ทำจิตให้เบิกบานบันเทิง

3. **ทำจิตให้นิ่ง มั่นคง** หายใจเข้า หายใจออกก็ทำจิตให้นิ่ง พอมาถึงขั้นนี้จิตมีพลังสามารถสั่งได้

4. **ทำจิตให้ผ่อนคลายว่างจากสิ่งที่มารบกวน** หายใจเข้า หายใจออกก็ทำจิตให้ผ่อนคลาย ว่างจากสิ่งที่มารบกวน

เมื่อจิตนิ่ง ผ่อนคลายไม่มีอะไรมารบกวน จิตก็จะมีพลัง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า **เมื่อจิตนิ่ง (สมาหิโต)** จิตก็จะ **ใสสะอาด (ปริสุทโธ)** และ **มีพลังเอาไปใช้งานได้ (กัมมนิโย)** คือมีพลังช่วยให้เกิดปัญญาที่จะรู้แจ้งเห็นจริง

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ครั้นจิตมีพลังก็จะพิจารณาต่อไปอีก 4 ขั้นตอนคือ

1. **ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม หรือของกายและจิตด้วยความมีสติ** ให้เห็นทั้งเวทนาที่เป็นปีติและสุข หายใจเข้า หายใจออก ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนามด้วยความมีสติ ให้เห็นทั้งเวทนาที่เป็นปีติและสุข

2. **ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการปล่อยวางไม่ยึดติดอะไร** หายใจเข้า หายใจออก ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดอะไรด้วยความมีสติ

3. **ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการดับกิเลส อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มิให้มีกิเลสหลงเหลืออยู่** หายใจเข้า หายใจออกก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการดับกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ด้วยความมีสติ

4. **ใช้ปัญญาพิจารณา** จนเกิดความ **ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร สลัดคืนเบญจขันธ์ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** โดยที่จะไม่เกิดอีกด้วยความมีสติ หายใจเข้า หายใจออก ก็ใช้ปัญญาพิจารณาจนเกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร สลัดคืนเบญจขันธ์อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดยที่จะไม่เกิดอีกต่อไป

ธรรม หรือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะเกิดต้องเริ่มจากการเข้าสมาธิ หรือเข้าฌาน

ด้วยความมีสติ **ไม่ยึดติดแม้แต่นิดเดียว เพราะเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่าไม่มีตัวตนหรืออัตตา ไม่มีอะไรที่จะมีสาระสลัดได้ทั้งบุญและบาป มีแต่อนัตตาเท่านั้นที่เป็นประจักษ์**

เกิด มามี ภพชาติ เมื่อไร มาร 5 ตามล่า ทำลายล้าง เมื่อนั้น

21. **หากว่ายึดติดในบุญ ก็จะเกิดสืบต่อเพื่อเสวยบุญ เมื่อทำบาป ก็จะเสวยผลแห่งบาป** จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกเมื่อมีเบญจขันธ์ หรือมีขันธ์ใดขันธ์หนึ่งเหลืออยู่ก็จะมีความทุกข์ เพราะการเกิดทำให้เกิดความทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า เมื่อเกิดสืบต่อภพชาติ **มาร 5 ตัว** ก็ตามฆ่าตามทำลายล้างคือ

1. **ขันธมาร** เมื่อมีเบญจขันธ์ ทุกข์ก็จะเกิดตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ออกจากครรภ์ก็ร้องไห้ แสดงว่ามีความทุกข์

2. **กิเลสมาร** เมื่อรู้เดียงสา ความอยากหรือตัณหาก็เกิด อยากได้นั่น อยากเป็นนี่ พอไม่ได้ก็ร้องไห้ เมื่อสูญเสียก็ร้องไห้ แสดงว่ามีความทุกข์

3. **อภิสังขารมาร** ปรุงแต่งให้เกิดความรัก ความชัง ความยินดียินร้าย รักใครชอบใครก็หึงหวง ชังใครก็อยากจะทำลาย ล้วนแต่ทำให้เกิดทุกข์

4. **เทวปุตตมาร** สำคัญตนผิดคิดว่าตัวเป็นเทวดา ดื้อรั้น ไม่ยอมรับคำแนะนำตักเตือน เอาแต่ใจตัว สำคัญผิดคิดว่าตัวรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาท เป็นการให้โอกาสแก่มารร้ายทำลายทั้งชีวิตและทรัพย์สิน เช่น เวลาเกิดอุบัติเหตุ เรียกว่า เทวดาลงโทษ เทพผู้ยิ่งใหญ่ก็ยังเป็นมาร ไม่ประสงค์ที่จะให้ใครยิ่งใหญ่กว่าตน เพราะยังมี

กิเลสอยู่ แม้แต่กษัตริย์ที่ได้รับการสมมติว่าเป็นสมมติเทพ ก็ยังทำลายล้างผลาญกัน

5. มัจจุมาร มารที่ทำให้ตาย คือให้ตายจากภพชาติที่มีชีวิตอยู่ให้ไปอยู่ภพภูมิที่ต่ำกว่าเดิม หรือทำให้ตายทั้งเป็น เมื่อมีความประมาท ขาดสติ คือหากทำความชั่วด้วยอำนาจโทสะ ก็จะ **ตายจากความเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์นรก เรียกว่ามนุสสเนริยโก** ตัวเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นสัตว์นรก ทำความชั่วด้วยอำนาจแห่งความโลภ **ตายจากมนุษย์ไปเป็นเปรต เรียกว่ามนุสสเปโต** เมื่อทำความชั่วด้วยอำนาจแห่งความหลง เรียกว่า **ตายจากความเป็นมนุษย์เป็นสัตว์เดรัจฉาน เรียกว่ามนุสสติรัจฉาโน** ตัวเป็นมนุษย์ ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน เช่น คนอกตัญญู ทรยศต่อพ่อแม่ เนรคุณไม่รู้จักบุญคุณพ่อแม่ ทำตัวเหมือนสัตว์เดรัจฉาน เช่น สุนัข หรือแมว เมื่ออยู่รวมกันเวลาให้อาหารแก่พวกมันจะแย่งกันกิน จะกัดกันทำร้ายกัน ไม่รู้ว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ จะไม่รู้จักแยกแยะไม่รู้จักใช้ปัญญาและเหตุผล เรียกว่าตายทั้งเป็น

หากประมาท
ขาดสติ
จะตาย
ทั้งเป็น

อนึ่ง **มัจจุมาร** หมายถึง **มารที่ติดตามทำลายล้างชีวิต** อาจทำให้ตายยังไม่ถึงคราวตาย เรียกว่า **อกาลมรณะ** หรือทำให้ **ตาย** เมื่อถึง **คราวตาย (กาลมรณะ)** คือเมื่อแก่ชรา ก็ย่อมที่จะตกอยู่ในอำนาจของมารร้ายได้ง่าย เพราะขาดสติ เมื่อไม่มีสติคุ้มครอง ย่อมเปิดโอกาสให้มารทำลายชีวิตได้ เรียกว่าเมื่อแก่แล้วย่อมตายเป็นธรรมดา

จะตาย
ก็ขอให้ตาย
อย่างคนมีบุญ
สามารถ
เลือกภพภูมิ
ที่จะเกิดได้

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อรู้ว่าคนเราเกิดมามีมาร 5 ตัว คอยตามล่า ก็ควรมีสติคุ้มครองตัวอย่าประมาท อย่าให้ช่องทางแก่มารร้าย ถึงแม้จะตาย ก็ขอให้ตายอย่างมีบุญ พลังบุญจะเกื้อหนุนให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี มนุษย์เรามิใช่เกิดหนเดียวตายหนเดียว พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่าแม้พระองค์เองก็ได้เวียนเกิดเวียนตายนับชาติไม่ถ้วน

มนุษย์เราเลือกเกิดได้ หากต้องการเกิดเป็นมนุษย์ ต้องรักษาศีล หากต้องการเกิดเป็นเทวดา ต้องรักษาศีลและปฏิบัติธรรมด้วย คือมีความละอายและเกรงกลัวต่อการทำความชั่ว ต้องการเกิดเป็นพรหม ก็ต้องภาวนาให้ได้อัปปนาสมาธิ หรือได้ฌาน ถ้าต้องการจะเป็นพระอริยะต้องทำมรรค 8 ให้รวมพลังกันเป็นมรรคสมังคี คือมรรคทั้ง 8 เกิดรวมพลังกัน

การเข้าสมาธิ
ไม่ยากหรอก
หากเข้าใจ
ปฏิบัติตาม
แนวทางของ
พระพุทธเจ้า
หากไป
หลง
ปฏิบัติ
ตามผู้ที่
ยังมีกิเลส
ก็จะหลง
ไปตาม
กิเลส
ชักนำ

22. มักจะมีคำถามแบบท้อใจว่า ทำอย่างไรจิตจึงจะมีสมาธิ การเข้าสมาธิ หรือการเข้าฌานจะสำเร็จได้อย่างไร? **บางท่านมักจะเข้าใจแบบเดาเอง การเข้าสมาธิหรือการเข้าฌานได้เป็นเรื่องของพระอริยะ มิใช่วิสัยของปุถุชนจะทำได้** เมื่อเข้าใจอย่างนี้จึงสอนกันแบบคาดคิดเอาเองโดยมิได้พิจารณาไตร่ตรองถึงแบบอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ได้สร้างสำนัก สร้างรูปแบบของการปฏิบัติตามที่ตัวเองเข้าใจ ทั้ง ๆ ที่ตัวเองยังมีกิเลสเต็มตัว เพราะยังมิได้บรรลุโลกุตตรธรรม ยังมิได้เป็นพระอริยะที่แท้จริง ยังถูกนิวรณ์ 5 ครอบงำอยู่ **จึงคิดไปเองว่า อย่าทำอัปปนาสมาธิ**

เลย หรืออย่าเข้าฌานเลย ถ้าเข้าอัปปนาสมาธิ หรือเข้าฌานแล้ว จะเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ จะไม่มีโอกาสพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือจะไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนึ่งมักจะกล่าวอ้างว่า เข้าอัปปนาสมาธิ หรือเข้าฌานแล้วจะทำให้ติด จะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

ควรจะทบทวนพระสูตรที่ตรัสสอนโดยพระพุทธเจ้าจะเข้าใจปฏิบัติถูกทาง

23. **โปรดได้อ่านทบทวนวิธีการของพระพุทธเจ้า** ที่พระองค์ได้ตรัสไว้ใน **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** และอธิบายขยายความไว้ใน **มหาสติปัฏฐานสูตร** พระองค์ยังตรัสย้ำไว้ใน **คิริมานนทสูตร** และ **อานาปานสติสูตร** อีกด้วย **พระองค์ได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนถึงอานาปานสติ 16 ขั้นตอน** เป็น **การชี้ชัดให้เห็นว่า สติปัฏฐานจะครบ 4** คือ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้อย่างไร?**

การเห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ต่อเมื่อมีภาวนามยปัญญาเท่านั้น

24. การที่จะปฏิบัติเป็น **สติปัฏฐานที่แท้จริง ให้สำเร็จผลตามที่พระองค์ได้ตรัสไว้ จะต้องฝึกอบรมอานาปานสติ** 4 ขั้นตอน **ตอนแรก อันเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ให้ **ได้ก่อนจึงจะสามารถภาวนาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ต่อเนื่อง **หากเข้าฌานไม่ได้ จะเอาปีติและสุขที่ไหนมากำหนดมาพิจารณา แล้วมันจะเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้อย่างไร?** มันเป็นรูปแบบที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนแล้วว่า **จะต้องปฏิบัติให้เป็นสติปัฏฐาน 4 เท่านั้น** ถึงจะเป็น **เอกายนมรรค** คือ **เป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้บริสุทธิ์จากกิเลส คือทำลายกิเลสได้ เพื่อดับความโศกเศร้าเสียใจ ความคร่ำครวญ**

รำพันเพื่อดับทุกข์กายทุกข์ใจเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน

ลักขณูปนิชฌานเป็นทางผ่านของผู้มีอินทรีย์แก่กล้า

25. **การที่จะเห็นไตรลักษณ์ที่แท้จริงจะต้องเห็นด้วยภาวนามยปัญญาเท่านั้น** ภาวนามยปัญญาจะเกิดก็ต่อเมื่อฝึกจนเข้าฌานได้เท่านั้น ไม่ว่า **อารัมมณูปนิชฌาน** หรือ **ลักขณูปนิชฌาน** ก็ใช้ได้ ขอให้เกิดองค์ฌานจึงจะเข้าสู่เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามแบบอย่างที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสไว้ **ลักขณูปนิชฌานจะเกื้อกูลแก่ผู้มีพลังหรือมีอินทรีย์แก่กล้าเท่านั้น** ดังเช่น **พระจูฬปันถกและพระพาหิยะ** เพราะ **ได้สร้างบารมีมาเพียงพอ จนกระทั่งเคยเกิดเป็นพรหมมาแล้ว** ปัญญาที่เกิดขึ้นจึงเป็นภาวนามยปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงแล้วเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปีติ เกิดความสุข มีพลังพอที่จะบรรลุมรรคผลได้อย่างแท้จริง

เห็นไตรลักษณ์ต้องเห็นเองจากการปฏิบัติธรรมแบบที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่าเห็นแบบถูก

26. **ขอให้ทบทวนดูให้ดี เคยปฏิบัติแบบที่เรียกว่าวิปัสสนามากี่ครั้ง กี่สำนัก** แล้ว **เคยเข้าฌานได้แล้วหรือยัง** เคยมี **ประสบการณ์ตรงว่าร่างกาย หรือรูปนามที่แท้จริงเป็นอย่างไร มิใช่เกิดเห็นไตรลักษณ์แบบจูงจิตให้เคลิ้มไปชั่วระยะหนึ่ง หากไม่เห็นด้วยพลังของตนเองจะเกิดผลร้ายแรงตามมา**

มีตัวอย่างที่เกิดขึ้นจากการจูงจิตซึ่งฝรั่งเขาใช้คำว่า SUGGESTION ท่านผู้หนึ่งอยู่เมืองเหนือ ทำฟาร์มเลี้ยงไก่ ทำตอนแรกได้กำไรดีจึงขยายกิจการ เมื่อกิจการใหญ่โตคนมาก เงินมาก ปัญหาก็เกิดขึ้นตามมามาก เกิดความเครียด กินไม่ได้นอนไม่หลับ มีความเครียดรุนแรง คิดหาอุบายวิธีแก้ปัญหา จึงได้ไปเข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนัก

ซักจูง ชีวิตจะยุ่งวุ่นวาย พบหายนะแบบล้มละลายในภายหลัง

แห่งหนึ่ง เจ้าสำนักก็สอนแบบที่เรียก **วิปัสสนา คือให้พิจารณาอยู่กับไตรลักษณ์ เน้นให้เห็นไตรลักษณ์แบบจูงจิต แบบอธิบายให้เห็นว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา แม้แต่ทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ก็ไม่ใช่ของเรา ตายไปแล้วเอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ ก็เกิดเคลิ้มไปกับการซักจูง** ไม่ยอมกลับไปดูกิจการของฟาร์ม ปล่อยให้พ่อ แม่ ภรรยาดูแลฟาร์ม โดยเหตุที่พ่อ แม่ และภรรยาไม่มีความชำนาญในการจัดการเรื่องฟาร์ม **กิจการล้มละลาย ธนาคารประกาศยึดฟาร์ม** เมื่อเกิดเรื่องขึ้นเช่นนี้ พ่อ แม่ ภรรยาก็พร้อมใจกันไปหาผู้ปฏิบัติธรรมแบบถูกจูงใจ พอรู้ว่าฟาร์มถูกยึด **ครอบครัวตกอยู่ในฐานะล้มละลาย เกิดอาการตกใจเปลื้องผ้าวิ่งออกจากสำนักไปแบบขาดสติควบคุม ต้องช่วยไล่จับกัน ขอโปรดได้ทบทวนนึกถึงภาพที่เกิดขึ้น หากเป็นบุคคลที่อยู่ในครอบครัวของท่าน ท่านจะมีความรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้น**

มรรคผลนิพพานมีจริง มิใช่เป็นสิ่งที่เพ้อฝันเคลิ้มไป

บางรายเคลิ้มไปคิดว่าอะไรมิใช่ของตน เลยยกทรัพย์สมบัติให้สำนัก เมื่อมีอะไรมาสะกิดให้รู้ตัว เกิดมีสติขึ้นมา **ต้องฟ้องร้องกัน** ในระหว่างครอบครัว บางรายถึงต้องแยกกัน กลายเป็นบ้านแตกอย่างน่าสงสาร

ฉะนั้น การสอนแบบเน้นให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หากบารมีที่สะสมมาไม่พอ หรืออินทรีย์ไม่แก่กล้าพอ จะเกิดปัญหาตามมามากมาย คือจะมีแต่ปัญหา มีแต่ความทุกข์ มีปัญหา มีทุกข์อย่างไร ก็ขอให้อ่านจากหนังสือ **พลังรังษีธรรม** แม้พระอาจารย์ที่มีบารมีสอนคน ก็ต้องทนทุกข์ทรมานในบั้นปลาย

ตัวการ สำคัญ ที่ทำให้ หลงทาง ก็คือ ความรัก ความชัง ยินดี ยินร้าย

27. อนึ่ง **การจะเข้าสู่องค์ของมรรค 8 หรือให้มรรค 8 เกิดขึ้นเป็นมรรคสมังคี จะต้องกำจัดกามฉันทะและพยาบาท หรือข่มกามฉันทะ และพยาบาทก่อน** จะข่มหรือกำจัดกามฉันทะและพยาบาทได้ก็ต่อเมื่อ **เข้าอัปปนาสมาธิ** หรือ **เข้าฌาน** ได้เท่านั้น ฉะนั้น องค์มรรคคือ **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ จะเกิดขึ้นอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อได้ฝึกตนจนกระทั่งไม่ถูกความรักใคร่ครอบงำ ไม่ถูกความอาฆาตพยาบาทครอบงำเท่านั้น นั่นคือต้องจัดการกามฉันทะและพยาบาทได้ ก็ต่อเมื่อเข้าฌาน หรือเข้าอัปปนาสมาธิได้ ถึงแม้เข้าอุปจารสมาธิได้ก็แสดงให้เห็นว่า จิตยังไม่มีพลังพอ **เมื่อไม่มีพลังพอจะจัดการกับกามฉันทะพยาบาท และนิวรณ์ที่เหลือได้อย่างไร แล้วจะเกิดสัมมาสังกัปปะเพื่อที่จะออกจากกาม ออกจากความไม่พยาบาทเบียดเบียนได้อย่างไร?**

อย่าอ้าง มั่วว่า เพียงแต่ ขณิกสมาธิ จะข่มความ ยินดียินร้าย ช่วยให้เกิด ภาวนามย ปัญญา

หากจะแนะนำกันว่า เพียงแต่ขณิกสมาธิเพื่อจะเห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจะได้เบื่อหน่าย คลายความยึดติดเพื่อจะได้หลุดพ้น ที่คิดว่าเป็นทางลัด บรรลุมรรคผลได้รวดเร็ว มักจะอ้างเอาพระพาหิยะ และพระจูฬปันถกมาเป็นตัวอย่าง ว่าไม่ต้องเข้าฌาน เพียงแต่ใช้ปัญญาพิจารณาก็เห็นไตรลักษณ์แล้ว ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์อย่างรวดเร็ว เป็นการอ้างผิด ความจริงทั้ง 2 ท่านเข้าฌานได้ตั้งแต่ชาติก่อน เคยเกิดเป็นพรหมมาแล้ว ก็คือมีบารมีถึงกับเข้าฌานได้มาก่อนแล้ว จึงเกิดภาวนามยปัญญาอย่างฉับพลัน

อย่าถูก
นิวรณ์
ครอบงำ
แม้แต่ผู้มี
อินทรีย์
แก่กล้า
ยังล่าช้า
จากการ
บรรลุธรรม

ยิ่งชอบใช้
ปัญญา
ยิ่งต้อง
พยายาม
เข้าฌาน
ให้ได้
อย่าชล่าใจ
ให้นิวรณ์
ครอบงำ
เข้าฌาน
ไม่ได้อย่า
ไปพูดถึง

28. **ตราบใดหากยังเข้าฌานไม่ได้ ก็หมายความว่าถูกความรักความชังครอบงำ ถูกความง่วงซึม ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัยครอบงำ** แล้ว **ภาวนามยปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร จงดูท่านวัปปะ ภัททิยะ มหานาม และอัสสชิเป็นตัวอย่าง เป็นเพราะมีความลังเลสงสัย นิวรณ์ ยังครอบงำ** เนื่องจาก **ยึดติดในอัตตา** แบบพราหมณ์ที่สอนกันมา คือถือว่ามีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีทุกข์ จึงเป็นเหตุให้ **ไม่สามารถบรรลุโลกุตตรธรรม** หรือมิได้ดวงตาเห็นธรรม ถึงมีอินทรีย์แก่กล้าและมีพลังพอ หากมิได้ผู้มีญาณพิเศษอย่างพระพุทธเจ้าที่รู้ใจเบญจวัคคีย์ คงจะต้องเสียเวลารอไปอีก พระองค์ทรงทราบด้วยญาณพิเศษ จึงตรัสชี้แจงให้เห็นความเป็นจริง ก็คือตรัส **ย้ำมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง ชี้แจงจนกระทั่งหมดความลังเลสงสัย จึงเกิดสมาธิเกิดปัญญาจัดการกับกิเลส หากไม่มีบารมีเดิม หรืออินทรีย์ไม่แก่กล้า พลังไม่พอ จะชี้แจงอย่างไร จะแนะอย่างไรก็ไม่มีทางจะบรรลุมรรคผล อาจกลายเป็นกัลยาณปุถุชนได้**

29. **พระสารีบุตร ซึ่งเป็นยอดของผู้ทรงปัญญา มีปัญญาเป็นรองพระพุทธเจ้าเท่านั้น กว่าจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ก็ต้องเข้าฌาน 8 ดังปรากฏในอนุปทสูตร** ที่กล่าวถึงการบรรลุพระอรหันต์ของพระสารีบุตร แสดงให้เห็นว่ายิ่งชอบใช้ปัญญายิ่งต้องพยายามเข้าฌานให้ได้ มิฉะนั้นจะมีแต่ความสงสัย จะเป็นเพียง **สุตมยปัญญา** และ **จินตามยปัญญา** ชอบอ่าน ชอบจำตามที่ได้รับฟังมาแล้วก็คิดอย่างคนมีกิเลส แบบคนมีนิวรณ์ครอบงำเท่านั้น

พระนิพพาน เลย

30. **อนึ่งผู้ที่ยังเข้าฌานไม่ได้จะอธิบายสภาวะของพระนิพพานก็เป็นเพียงอ่านมาจำมาเท่านั้น เมื่อเข้าฌานได้เพียงแต่ข่มนิวรณ์ไว้ยังสุขอย่างนี้ หากตัดรากเง่าของกิเลสได้ มันจะสุขเพียงใด เรียกว่าได้ลองชิมลิ้มรสพระนิพพานชั่วคราวขณะเข้าฌาน**

สังโยชน์ คืออะไร

พระอนาคามี เท่านั้นที่ไม่ถูก ความรัก ความชัง ครอบงำ เพราะมีพลังฌาน แก่กล้า ปัญญา ที่แท้จริง จึงเกิด

การที่พระพุทธองค์ตรัสเตือนว่า อย่าติดในสมาธิ เป็นการ **ตรัสเตือนพระอนาคามี** มิใช่เตือนผู้กำลังเริ่มต้นปฏิบัติธรรม เพราะพระอนาคามีสามารถ **กำจัดสังโยชน์ 5** คือ 1. **สักกายทิฐิ** เห็นว่ามีอัตตา มีตัวที่เที่ยงแท้ถาวร 2. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย 3. **สีลัพพตปรามาส** ความถือมั่นไม่ถูกทาง ไปยึดถือในทางที่มิใช่มรรค 8 4. **กามราคะ** ความใคร่ ความติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธัมมารมณ์ ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ 5. **ปฏิฆะ** ความหงุดหงิดขัดเคือง ถูกกระทบมิได้ เป็นโกรธทันที

การที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ **พระอนาคามี** จะต้อง **กำจัดสังโยชน์อีก 5** คือ 1. **รูปราคะ** ความติดใจในความสุขของรูปฌาน 2. **อรูปราคะ** ความติดใจในความสุขของอรูปฌาน 3. **มานะ** ในการถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ 4. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน และ 5. **อวิชชา** ความไม่รู้จริง

หมายความว่า หากมัวไปติดในความสุขของรูปฌาน และอรูปฌานที่รวมเรียกว่า อัปปนาสมาธิ ก็ทำให้เสียเวลา มัวเพลินติดอยู่ในความสุข ก็ทำให้เนิ่นช้าในการที่จะเป็นพระอรหันต์ คือไม่สามารถกำจัดอวิชชาสวะได้ **แต่อย่างไรก็ตาม ผู้บรรลุอนาคามีแล้วก็สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ในชั้นสุทธาวาส** การที่พระพุทธองค์ได้

พระพุทธเจ้า ตรัสเตือน พระอนาคามี

ตรัสเตือนมิให้ติดอยู่ในความสุขของรูปฌาน และอรูปฌาน เพื่อที่ว่าเมื่อได้เป็นพระอรหันต์แล้วจะได้ทำหน้าที่เผยแพร่ธรรมในชีวิตปัจจุบัน โดยที่ไม่ต้องมีอะไรทำให้กังวลใจ จะได้ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์อย่างเต็มเปี่ยม

31. **การปฏิบัติธรรม ไม่ว่าสำนักใด จะสอนแนวไหนก็ตาม ไม่ว่าจะยึดแนววิสุทธิ 7 หรือวิปัสสนาญาน 16 ขั้นตอน ก่อนที่จะยอมรับว่าได้บรรลุมรรคผลจะต้องใช้มรรค 8 ตรวจสอบเสมอว่า มรรค 8 คืออะไร? ทำได้แล้วหรือยัง ตั้งแต่สัมมาทิฐิ ถึงสัมมาสมาธิคืออะไร ทำได้แล้วหรือยัง?** ใช้ตรวจสอบตัวเองและ **ตรวจสอบผู้ที่อ้างตัวว่าบรรลุมรรคผลแล้ว ว่าทำมรรค 8 ให้เกิดขึ้นรวมพลังกันตามที่พระพุทธได้ตรัสไว้ว่า จักขุงอุทะปาทิ จนถึงอาโลโก อุทะปาทิ ได้แล้วหรือยัง? คำพูดแต่ละคำที่พูดออกมา หากยังมีคำเท็จ คำหยาบ พูดให้เกิดการแตกแยก แบ่งพรรคแบ่งพวก พูดไม่เป็นธรรม ไม่เป็นวินัย จะเรียกว่าบรรลุมรรคผลยังไม่ได้ ขั้นศีลยังทำไม่ได้ ไม่ต้องพูดถึงสัมมาสมาธิ ไม่มีทางที่จะทำให้เกิดสัมมาสมาธิได้เลย หากได้บรรลุมรรคผลที่แท้จริงแล้วจะไม่สร้างความแตกแยก จะมองเห็นสรรพสัตว์เพียงขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์เท่านั้น**

หากเข้าฌานไม่ได้ สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร สัมมาสมาธิตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้คือ ต้องได้ฌาน 4 หรือสติปัฏฐาน 4 จะต้องเกิดขึ้นเป็นกระบวนการต่อเนื่อง

ว่าอย่าหลงติดในความสุขของสมาธิ พระองค์มิได้ปรามผู้เริ่มต้นปฏิบัติธรรม หากปฏิบัติแล้วไม่มีปีติสุข จะปฏิบัติเพื่ออุ้มทุกข์ หรืออย่างไร? ญาณ 16 เป็นขั้นตอนของการปฏิบัติ มิใช่มีไว้เพื่อท่องจำ หากเข้า

ฌานไม่ได้ สัมมาสมาธิ จะเกิดขึ้น ได้อย่างไร เมื่อเข้า สัมมา สมาธิไม่ ได้ จะเกิด มรรค สมังคีได้ อย่างไร ญาณ 3 เป็นวิธี การของ พระพุทธเจ้า เข้าสมาธิ ตามแบบ อย่างของ พระพุทธเจ้า จะไม่เป็น หัวหลัก หัวตอ

32. **อนึ่ง อาจใช้หลักญาณ 3 ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** คือ

1. **สัจจญาณ** รู้ว่าอะไรคือ **ทุกข์** อะไรคือ **สมุทัย** อะไรคือ **นิโรธ** อะไรคือ **มรรค**

2. **กิจจญาณ** ลงมือปฏิบัติจนเกิด **ภาวนามยปัญญา** รู้ว่า **ทุกข์** ควรกำหนดรู้ **สมุทัย** ควรละ **นิโรธ** ควรทำให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร **มรรค** ควรทำให้เกิดขึ้น เป็นมรรคสมังคี

3. **กตญาณ**ได้รับผลแห่งการปฏิบัติจนกระทั่งรู้แจ้งเห็นจริงว่า **ทุกข์ที่ควรกำหนดรู้** ก็กำหนดรู้ได้แล้วว่ามันเกิดจากอะไรเป็นสาเหตุ **สมุทัยคือตัณหาที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ก็กำจัด** ได้แล้ว **นิโรธ การดับทุกข์** ก็ได้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว **ดับได้อย่างไร มรรคทั้ง 8** ก็ทำให้เกิดขึ้น **รวมพลังกันแล้ว** ได้เป็นไปตามที่พระองค์ได้ตรัสไว้ใน**ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** ว่า **"การหยั่งรู้ การเห็นตามความเป็นจริงได้เกิดขึ้นแก่เราแล้วว่า ความหลุดพ้นของเราไม่มีการกลับกำเริบอีกแล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว"**

33. **การที่พยายามสอนกันแบบไม่ให้เข้าฌาน** หรือไม่ให้เข้าอัปปนาสมาธิ เนื่องจากเข้าใจผิดคิดว่ามันยาก มันเหลือวิสัยของปุถุชนที่จะทำได้ ทั้งจะทำให้ติดความสุขขององค์ฌาน จะกลายเป็น **สมาธิหัวหลักหัวตอ** ไม่สามารถพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ ก็ **ขอโปรดได้ทบทวนวิธีการของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในอานาปานสติ 16 ขั้นตอน** ดังได้นำมาแสดงไว้แล้วให้ดี

การฝึกให้มีลมหายใจยาวเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดพลังและมีอินทรีย์แก่กล้า

ขั้นตอนแรกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้คือ หายใจเข้ายาวก็กำหนดรู้ หายใจออกยาวก็กำหนดรู้ คนเราจู่ ๆ ลมหายใจจะยาวนั้น เป็นไปไม่ได้ จะต้องมีการฝึก ลมหายใจจึงจะยาว พระพุทธเจ้าได้ฝึกลมหายใจยาวจากดาบสทั้ง 2 คือ อาฬารดาบส กับอุทกดาบส และปฏิบัติอยู่กับดาบสทั้ง 2 จนกระทั่งได้ฌานถึงขั้นอรูปฌาน หรือฌานที่ 8 แต่เป็นโลกิยฌาน

สามารถเข้าฌานได้จิตใจจะมีแต่ปีติสุข

อานาปานสติ 16 ขั้นตอนเป็นการต่อยอด จากที่พระพุทธองค์ได้ฝึกมาแล้ว คือได้ฝึกลมหายใจยาวจนกระทั่งเข้าฌานได้มาแล้ว น่าเป็นห่วงที่สอนกันแบบอ่านหนังสือ หรืออ่านมาแล้วเล่าให้ฟัง รับฟังต่อ ๆ กันมา พอปฏิบัติก็อ้างว่าปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 แต่สอนไม่ให้เข้าฌาน ไม่ให้เข้าอัปปนาสมาธิ มันจะเป็นสติปัฏฐานได้อย่างไร ตราบใดที่ยังเข้าฌานไม่ได้ จะเป็นสติปัฏฐาน 4 ได้อย่างไร จะเอาปีติสุขที่ไหนมากำหนดพิจารณาเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สามารถช่วยแก้ปัญหาทั้งกิเลสและโรคภัยไข้เจ็บ

34. วิธีการของพระพุทธเจ้าจะเป็นประโยชน์ทั้งการบรรลุมรรคผลนิพพาน และหากไม่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็จะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขแบบกัลยาณปุถุชนที่มีปีติหล่อเลี้ยง คือมีสุขภาพพลานามัยดี เมื่อมีสุขภาพพลานามัยดี ก็สามารถทำงานประกอบอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการของพระพุทธเจ้าเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตเป็นไปตามบารมีที่สร้างสมต่อเนื่องกันมา เมื่อชีวิตมีปีติ มีความสุขด้วยการปฏิบัติตามภูมิปัญญา

ของแต่ละบุคคล จิตใจก็จะผ่องใส เป็นการกระตุ้นต่อมเอ็นโดไครน์ให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟินอย่างต่อเนื่องสามารถช่วยสลายโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยให้มีภูมิคุ้มกัน ไม่มีความท้อแท้ สลดหดหู่ใจ มีแต่ความเบิกบานแจ่มใส ซึ่งผิดกับการปฏิบัติธรรมแบบอยู่กับทุกข์ มีแต่ความสลดหดหู่ใจ ทำให้เกิดความท้อแท้ หากมีอินทรีย์แก่กล้าก็ดีเลิศ จะได้มีความเบื่อหน่าย ไม่ต้องมาเกิดเพื่อเสวยทุกข์อีก จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็ว แต่ส่วนใหญ่อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า พลังในการที่จะช่วยให้เกิดปัญญาแบบภาวนามยปัญญาไม่พอ มักจะเป็นเหตุให้เกิดความท้อใจ ยิ่งเมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ยิ่งคิดหนักยังกลับมาโทษพระพุทธเจ้า โทษพระธรรม พระสงฆ์ว่าไม่ช่วย ทำบุญไม่เห็นบุญช่วย

การสอนธรรม เรียนธรรม ปฏิบัติธรรม ระวังอย่าให้อธรรมครอบงำ จะนำมาซึ่งความทุกข์เมื่อถูกอธรรมครอบงำ

35. มีเรื่องที่เกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา มีตระกูลหนึ่งเลื่อมใสพระพุทธศาสนาแบบไทย ๆ **ได้ปฏิบัติธรรมกับสำนักหนึ่ง โดยสำนักนี้มีผู้ติดตามมาให้ความสะดวกถึงบ้าน มีวัตถุมงคลมากมายราคาเป็นเงินล้านที่เช่ามาจากสำนักนี้ ๆ ได้มีหลักการว่า ทำบุญให้ทานมากจะรวยชีวิตจะมีความสุข ก็มีศรัทธา ผลที่ปรากฏขึ้น คุณแม่เป็นอัมพาต ลูกเป็นมะเร็ง** สำนักที่เคยมาเอาใจใส่ พอครอบครัวนี้มีปัญหาทั้งสุขภาพและทรัพย์ก็หายหน้าไป รถยนต์จะใช้ก็ไม่มี อยู่แบบทุกข์ทรมาน **จึงประกาศเลิกนับถือพระพุทธศาสนา หันไปนับถือศาสนาคริสต์ แม่ได้จากโลกไปแล้ว ลูกก็กำลังจะตามไป** เพราะเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย **ท่านโปรดได้คิดดูให้ดี หากเหตุการณ์**

ดังกล่าวเกิดขึ้นกับตัวท่านและญาติของท่านจะมีความรู้สึกอย่างไร?

ที่สอนกันว่าให้ทานจะรวย รักษาศีลจะสวย ภาวนาจะมีปัญญา โปรดเข้าใจว่า การจะรวย จะสวย และมีปัญญา **จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมชื่อว่า บุญกิริยาวัตถุ 3** ต้องปฏิบัติ **ให้ครบทั้ง 3 ข้อ** ดังที่ยก **ตัวอย่างคุณประยงค์ตั้งตรงจิตร** ที่ทำบุญแบบบุญกิริยาวัตถุ 3 จากการแนะพร่ำสอนโดยหลวงพ่อปาน วัดบางนมโค จนรวยขึ้นมา ดังกล่าวไว้ใน **หนังสือพลังธรรมะชนะโรคร้ายได้อย่างไร คนที่รวยด้วยการให้ทาน แต่ไม่มีศีล และไม่ภาวนา** หรือ **สวดมนต์ภาวนา จะรวยไม่นาน ทรัพย์จะหมดด้วยการพนัน เช่น การเล่นหุ้น เล่นการพนันในรูปแบบต่าง ๆ** หรือที่เรียกว่า **ฉิบหายเพราะอบายมุข** คือ สุรา นารี พาชี กีฬาบัตร

บางท่านสอนให้พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แบบต่อเนื่อง ถึงกับไม่ยอมให้มีการสวดมนต์ภาวนา โดยมีความเข้าใจว่า หากสวดมนต์สภาวะธรรมจะไม่ต่อเนื่อง หากปฏิบัติให้มีสภาวะธรรมต่อเนื่องจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในชีวิตปัจจุบันก็แสนประเสริฐ หากทำ ๆ หยุด ๆ ทำสักแต่ว่าเห็นเขาทำกัน ปฏิบัติกันตามธรรมเนียมนิยม เป็นครั้งเป็นคราว พอเลิกปฏิบัติก็ทิ้งไปเลย ถือว่าได้บุญแล้ว โปรดอย่าลืมคำเตือนของนักจิตวิทยาที่เขาได้มีการศึกษาค้นคว้าทำการวิจัยมาแล้วเป็นที่ประจักษ์ว่า หากสนใจ หมกมุ่น ครุ่นคิดอยู่กับอะไร จะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อมีเหตุปัจจัย

รวยด้วยทานอาจถูกผลาญด้วยอบายมุข หากไม่มีศีลและภาวนาช่วยเสริมพลัง

เห็นไตรลักษณ์เพื่อประโยชน์อะไร เมื่อจิตใจยังไม่มีบารมีพอ

นักจิตวิทยาได้เตือนไว้ว่า

หมกมุ่น ครุ่นคิดถึง สิ่งใด จะถูก เก็บไว้ใน จิตใต้สำนึก เก็บทุกข์ไว้ ทำไม?

ก่อนจะ ตาย จิต เศร้าหมอง ต้องไป เกิดใน อบายภูมิ

ไม่ว่าฝรั่ง คนไทย ลาว ขาวหรือ ดำ หากฝึกลม หายใจให้ยาว เข้าฌานได้

เอื้ออำนวย สิ่งที่เก็บไว้ก็จะแสดงผลออกมา มีผลทำให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ นานา ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะจิตใจขาดปีติหล่อเลี้ยงจึงไม่มีพลัง ไม่มีภูมิคุ้มกัน **ดังผลที่เกิดขึ้นมากมาย ทั้งอาจารย์และศิษย์ ในบั้นปลายชีวิตต่างก็อยู่กับโรคภัยไข้เจ็บ ตายไปแบบทุกข์ทรมาน**

36. โปรดได้นำพุทธพจน์ที่ตรัสเตือนไว้ว่า **"จิตเตสังกิลิฏเฐ ทุคติปาฏิกังขา"** จิตเศร้าหมองย่อมมีทุคติเป็นที่หวัง คือมีชีวิตอยู่แบบ **ทุกข์ทรมาน ตายไปก็ไปสู่ทุคติ ก็คือเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เมื่อมีชีวิตอยู่กับทุกข์กับปัญหา เป็นธรรมดาจะต้องเป็นเหยื่อของมาร 5 ดังกล่าวมา ย่อมขาดสติควบคุม เมื่อขาดสติควบคุมทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม คือการพูด การทำ การคิด ก็จะเป็นไปตามอารมณ์ หรือที่เรียกเป็นอกุศล เป็นบาป เป็นทุจริต เพราะไม่มีสติควบคุม มาร 5 จึงได้ช่องได้โอกาสทำลาย**

37. **วิธีการที่จะช่วยให้เข้าฌานได้** หรือเข้าสมาธิได้ดังที่กล่าวมาแล้วว่า ต้องฝึกลมหายใจให้ยาว มีตัวอย่างมากมายที่ท่านผู้มีประสบการณ์ตรงได้แนะนำไว้ ซึ่งมีหลักฐานอ้างอิงดังเช่น

1. **ดร.แอนดรู ไวล์** ได้เขียนไว้ในหนังสือมีชื่อว่า **SPONTANEOUS HEALING** ว่าหากต้องการเข้าฌานได้ ต้องฝึกตนให้มีลมหายใจยาว ฝึกจนเป็นนิสัย หายใจยาวในเวลา 1 นาที ให้นับได้ 6 ครั้ง อย่าให้ เกิน 6 ครั้ง ยิ่งน้อยกว่า 6 ครั้งยิ่งดี แสดงว่าหายใจได้ยาว

อย่าคิดว่าชาวตะวันตกไม่ใช่พุทธศาสนิกชน ไม่มีสิทธิ์ได้อภิญญา เป็นเพราะพวกเขาใฝ่ศึกษา จึงพากันเข้าฌาน และมีอภิญญาได้

วิธีฝึก หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 1
หายใจเข้า นับ 2 หายใจออก นับ 2
หายใจเข้า นับ 3 หายใจออก นับ 3
หายใจเข้า นับ 4 หายใจออก นับ 4
หายใจเข้า นับ 5 หายใจออก นับ 5
หายใจเข้า นับ 6 หายใจออก นับ 6

เมื่อฝึกหายใจยาว 1 นาที นับได้ 6 ครั้ง นอกจากจะช่วยให้เข้าฌานได้แล้ว ยังช่วยให้หายจากโรค ปวดศีรษะ ไมเกรน โรคเครียด นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย ความดันสูง ความดันต่ำ เป็นต้น บัดนี้ชาวตะวันตกเขาฝึกกันอย่างจริงจัง เพื่อรักษาสุขภาพ เป็นผลช่วยให้ชาวตะวันตกเข้าฌานได้ สำเร็จอภิญญา มีหูทิพย์ ตาทิพย์ มีญาณพิเศษ สามารถรู้สิ่งต่าง ๆ ที่คนธรรมดาไม่สามารถจะรู้ได้ **แต่เสียดายโอกาสที่ชาวพุทธเราใกล้เกลือกินด่าง ได้แต่ถูกสอนให้ทำทานเพื่อรวย แต่แล้วในที่สุดก็ไม่สามารถรักษาความร่ำรวยไว้ได้ มิหนำซ้ำยังถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอีก เพราะมิได้มีการฝึกสอนกันอย่างเป็นระบบให้สอดคล้องกับหลักธรรมชาติ** แต่ฝรั่งเขามีการวิจัยกันแล้วว่า **มันดีจริง จึงนำมาปฏิบัติ**

2. **การฝึกแบบโยคะ** มีวิธีการดังนี้

หายใจเข้านับ	อดกลั้นลมหายใจนับ	หายใจออกนับ	ปล่อยวางนับ
↓	↓	↓	↓
1:2:3:4:5	1:2:3:4:5:6:7:8:9:10	1:2:3:4:5	1:2:3:4:5

พระพุทธเจ้า ได้เข้าใจฝึก หายใจยาว แบบโยคะ เป็นพื้นฐาน จึงสามารถ เอาชนะ มารได้ที่ ต้นมหาโพธิ์

เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จาก 1-5 หายใจเข้า, 1-10 อดกลั้นลมหายใจ, 1-5 หายใจออก, 1-5 ปล่อยวางแล้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็น

1-6 : 1-12 : 1-6 : 1-6

1-7 : 1-14 : 1-7 : 1-7

1-8 : 1-16 : 1-8 : 1-8

1-9 : 1-18 : 1-9 : 1-9

1-10 : 1-20 : 1-10 : 1-10

นับเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หากสามารถนับเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็แสดงว่าหายใจยาวขึ้น แต่อย่าลืมแบ่งออกเป็น 4 จังหวะคือ 1-6 หายใจเข้า, 1-12 อดกลั้นลมหายใจ, 1-6 หายใจออก, 1-6 ผ่อนคลาย

เสียงโอม ระลึกถึง พระรัตนตรัย เป็นที่พึ่ง ช่วยให้บรรลุ ถึงฌานได้

3. **ใช้เสียงโอม** ซึ่งมาจากคำว่า **อุ = อุตตมธรรม อ. = อรหันตสัมมาสัมพุทธะ ม. = มหาสังฆะ** วิธีฝึก ให้หายใจเข้ายาว ๆ จนท้องพองเต็มที่ แล้วเปล่งเสียง **โอม** ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ปล่อยให้ท้องยุบลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งหมดลมหายใจ ท้องจะยุบติดผนังท้อง แล้วเริ่ม **โอม**.......... **ใหม่ เริ่มจากเสียงสูงแล้วทำเสียงให้ต่ำลง ๆ เรื่อย ๆ ขณะที่เปล่งเสียงโอม เอาจิตมากำหนดที่ระหว่างคิ้ว** เพราะหน้าผากหรือระหว่างคิ้วเป็นที่เกิดของโอม ขณะเปล่งเสียง **ต้องระลึกถึงพระรัตนตรัย** ยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความสำเร็จ รังสีของตนเองเป็นสีต่าง ๆ หากปรากฏเห็นสีดำ สีเทา ต้องพยายามเปล่งเสียง **โอม** ๆ ๆ ไปเรื่อย จนกระทั่งสีดำ สีเทาหายไป

สีดำเป็นสีแสดงถึงโรครุนแรง สีเทาแสดงถึงเพิ่งจะเกิดโรค หรือกำลังจะหายจากโรค

หลวงปู่โต๊ะ ผู้เข้าฌาน และมีอภิญญาแก่กล้า ก็เพราะวิชาฝึกลมหายใจยาว โดยเอาพระพุทธคุณเป็นที่พึ่ง

เพราะเหตุไรโบราณาจารย์จึงแนะให้ดำน้ำทำตะกรุด เพราะคนตายคนอยู่ในท้องแม่

4. **วิธีการของหลวงปู่โต๊ะ วัดประดู่ฉิมพลี** ได้แนะไว้ว่า หากต้องการเข้าฌาน เข้าอัปปนาสมาธิ เพื่อให้เกิดอภิญญา ให้ใช้บทพุทธคุณคือ **อิติปิโส ภะคะวา อะระหังสัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโรปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติฯ ว่าให้ได้ 9 จบ ชั่วอึดใจหนึ่ง** เป็นวิธีการฝึกลมหายใจให้ยาว เนื่องจาก **คาถาที่นับถือว่าขลังว่าศักดิ์สิทธิ์ล้วนแต่มาจากบทอิติปิโส พุทธคุณนี่เอง** เช่น **อิระชา คะตะระสา ติ หังจะโตโลถินัง ปิสัมระโลปุ สัตพุทโสมานะกะริถาโธ ภะสัมสัมวิสะเทภะ คะพุทปันทูทัมวะคะ วาโธ โน อะมะมะวา อะวิสสุนุสสานุตติ**

อนึ่งบทว่า **อิปิภะวาระสัมสัมโธ ชาระสัมโนคะโล วิอะ ตะปุสะมะระสัตเทมะ สาพุทภะวาติคะโธนัง นุสวะถาถิสาทัมริโร นุตทูกะโตสุปันณะจะวิชพุท มา หัง อะ คะ โสติ** เป็นคาถาใช้ครอบจักรวาล จะใช้คาถาทั้ง 2 บท บทใดบทหนึ่งบริกรรมแทน **อิติปิโส** ก็ได้ ซึ่งหลวงปู่เองนอกจากจะชำนาญในการเข้าฌาน ยังสามารถทำพิธีเจิมป้ายเปิดร้าน หรือสำนักงาน โดยเขียนที่มือแล้วบริกรรมในใจ **จะปรากฏมีรอยเจิมที่ป้าย** หรือสถานที่ที่ต้องการให้เจิม **โดยไม่ต้องลุกจากที่นั่งก็ทำได้เป็นที่น่าอัศจรรย์**

คนดำน้ำ
คนเข้าฌาน
หรืออัปปนา
สมาธิ
มีสภาวะ
คล้ายกัน
คือไม่หายใจ
มิใช่หรือ

5. **วิธีฝึกหายใจยาว ทั้งช่วยให้เข้าฌานเข้า** อัปปนาสมาธิได้อีกวิธีหนึ่ง ที่สอนโดยหลวงปู่ หลวงพ่อในอดีตและในปัจจุบัน ท่านสอน **ให้ดำน้ำทำตะกรุด** ให้เขียนตะกรุดโดยให้ลากเส้นเป็นเส้นเดียว เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ม้วนทำเป็นรูปตะกรุดให้เสร็จภายในอึดใจเดียว หากทำสำเร็จก็แสดงว่าหายใจยาวและจิตมีสมาธิด้วย จึงเขียนรวดเดียวอย่างถูกต้อง แล้วม้วนให้เป็นรูปตะกรุดอย่างเรียบร้อย หลวงพ่อเงิน วัดดอนยายหอมแนะไว้ หลวงปู่ละมัยก็แนะเช่นเดียวกัน

การสวดมนต์
ภาวนา เป็น
บุญอันสูงสุด
ทั้งได้บุญถึง
10 ประการ
ช่วยให้
เข้าฌานได้
ทั้งช่วยกระตุ้น
ให้เกิดพลัง
นาคปรก
ช่วยให้หาย
โรคภัย

6. **สวดมนต์ภาวนา เป็นวิธีการที่ฝึกลมหายใจให้ลึกยาว ทั้งยังเป็นการกระตุ้นอวัยวะที่เป็นศูนย์พลังทั้ง 7** ซึ่งมีอยู่ในกายของมนุษย์เรา เสียงทุกเสียงที่เปล่งออกมาเป็นการกระตุ้นอวัยวะส่วนต่าง ๆ ซึ่งปรากฏในตำราฝึก **พลังนาคปรก** หรือที่เรียกว่า **พลังกุณฑลินี** ซึ่งในปัจจุบันนี้เขายังมีการฝึกกันอยู่ในประเทศอินเดีย ทั้งยุโรปและอเมริกาก็นิยมฝึกกัน มีหลักการดังต่อไปนี้

1. วะ ศะ ษะ สะ กระตุ้นศูนย์พลังที่ก้นกบ.

2. พะ ภะ มะ ยะ ระ ละ กระตุ้นศูนย์พลังที่สะดือ

3. ฑะ ฒะ ณะ ตะ ถะ ธะ ทะ นะ ปะ ผะ กระตุ้นลิ้นปี่

4. กะ ขะ คะ งะ จะ ฉะ ชะ ฌะ ญะ ฏะ ฐะ กระตุ้นบริเวณหัวใจ

5. อะ อา อิ อี อุ อู ฤ ฤๅ ฦ ฦๅ เอ ไอ โอ เอา อำ อหะ กระตุ้นบริเวณลำคอ

6. หะ กษะ กระตุ้นศูนย์พลังบริเวณหน้าผาก
7. สระและพยัญชนะทุกตัว กระตุ้นศูนย์พลังบริเวณกระหม่อม

พลังเสียงเกิดจากการสวดมนต์ จะช่วยกระตุ้น **พลังนาคปรก** ให้เกิดขึ้น และช่วยให้ **รังสี** สดใส อ่านเพิ่มเติมจาก **พลังธรรมะชนะโรคร้ายได้อย่างไร**

ลัทธิเต๋า ซึ่ง **เป็นลัทธิที่เข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติ จะเรียกพลังจากธรรมชาติมาได้อย่างไร** ได้อธิบายถึงเสียงช่วยกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ดังนี้

1. เสียง โอ โฮล (Whole) กระตุ้นหัวใจ
2. เสียง อู ฮู (Who) กระตุ้นม้าม
3. เสียง อือ ชือหะ (Shueh) กระตุ้นปอด
4. เสียง อี ซี (She) กระตุ้นระบบขับถ่ายกระเพาะ
5. เสียง อูว ชูว (Shoow) กระตุ้นตับ
6. เสียง ออย จอย (Joy) หรือสุวาหาย กระตุ้นไต

ธรรมชาติมีพลัง อยู่กับธรรมชาติรู้และเข้าใจธรรมชาติจะสามารถเรียกพลังจากธรรมชาติได้ เต๋าก็สอนแบบพระพุทธเจ้า ยึดเอาธรรมชาติเป็นครู

การสวดมนต์ภาวนาหากปฏิบัติตามที่ท่านกำหนดไว้ในหนังสือสวดมนต์ จะมีเครื่องหมายวรรคตอนให้สวด ต้องสวดตามที่ท่านทำเครื่องหมายไว้ สวดให้จบชั่วอึดใจหนึ่ง หรือหากเข้าใจว่าการสวดมนต์ภาวนาเป็นการช่วยฝึกลมหายใจให้ยาว ก็อาจขยายความยาวของวรรคตอนออกไปให้ยาวยิ่งขึ้นก็ได้ หากสวดมนต์ภาวนาเป็นส่วนตัว ถ้าสวดเป็นหมู่เป็นคณะก็ควรปฏิบัติตามแบบฉบับของสำนักนั้น ๆ

สวดมนต์ช่วยให้หายใจยาว หายใจเข้าได้รับพลังเข้าไป

หายใจออก ขณะเปล่งเสียงสวด ขับสิ่งไม่ดี สิ่งเป็นพิษออกไป

เพื่อความเป็นระเบียบ คลื่นเสียงจะออกอย่างมีระเบียบและมีพลัง การสวดมนต์จึงช่วยให้เกิดพลังและช่วยให้อินทรีย์แก่กล้า เนื่องจากสวดมนต์เป็นพลังสั่นสะเทือน ดัง ดร.ริชาร์ด เกอร์เบอร์ ได้เขียนหนังสือที่มีชื่อว่า VIBRATIONAL MEDICINE การสวดมนต์เป็นพลังสั่นสะเทือน ช่วยขจัดโรคภัยไข้เจ็บ สามารถช่วยลดสถิติอาชญากรรม ช่วยให้เกิดความสงบร่มเย็น

สมาธิช่วยให้เกิดปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนี้

38. **อาจมีความสงสัยถามว่า มันเป็นเพราะเหตุไรการฝึกลมหายใจให้ยาวจึงจำเป็นสำหรับการบำเพ็ญภาวนา**

การภาวนาจะดำเนินไปด้วยดี ช่วยให้เกิดสมาธิและปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **"สมาธิง ภิกขะเว ภาเวถะ สมาหิโต ภิกขะเว ยถาภูตัง ปะชานาติ" "พุทธบริษัททั้งหลายเอ๋ย พวกเธอพึงบำเพ็ญสมาธิ ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง"**

ทนนั่งนานไม่ได้ สมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

39. **สมาธิจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสามารถทนอยู่ในอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่งนาน ๆ** โดยเฉพาะชอบนั่งภาวนากันเป็นส่วนมาก พอนั่งสักครู่ก็จำต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เนื่องจากทนไม่ได้เพราะเป็นเหน็บ แล้วก็เกิดอาการปวดขึ้นมาจนทนไม่ไหว จึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ

การนั่งแล้ว

ถามตัวผู้ปฏิบัติเองว่า เพราะเหตุไรมันจึงปวด? เพราะขณะที่นั่งเกิดการนั่งทับเส้นเลือด ส่วนใดเลือดไปเลี้ยงไม่ได้ ก็เกิดอาการเป็นเหน็บ แล้วก็เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา **ถามต่ออีกว่า เพราะเหตุไรเลือดจึงไปหล่อเลี้ยง**

เป็นเหน็บ
ปวด
ทนไม่ได้
เพราะ
เหตุไร

ส่วนนั้นไม่ได้? เพราะเลือดไม่มีพลังพอที่จะทะลุทะลวงไปได้ขณะที่ถูกนั่งทับ **เพราะเหตุไรเลือดจึงไม่สามารถทะลุทะลวงไปได้ขณะที่ถูกนั่งทับ?** เพราะเลือดไม่มีพลัง **เพราะเหตุไรเลือดจึงไม่มีพลัง?** เพราะได้รับออกซิเจนเข้าไปสู่ร่างกายไม่เพียงพอจึงทำให้การสันดาป หรือการเผาไหม้อาหารที่รับประทานเข้าไปไม่สามารถแปรสภาพอาหารให้เป็นพลังงานได้อย่างเต็มที่ ประกอบกับหลังจากการเผาไหม้จะเกิดมีคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา หาก **หายใจสั้น** ก็ถูกขับออกไปไม่หมด ทำให้เกิดมลพิษขึ้นภายใน จึงเป็นเหตุให้ร่างกายไม่แข็งแรง เลือดจึงไม่มีพลังทะลุทะลวงขณะที่ถูกนั่งทับไปได้ และเป็นสาเหตุให้เลือดมีพิษตกค้างหรือเลือดเป็นพิษอีกด้วย

ฝึกหายใจ
ยาวได้
ทนได้ เข้า
สมาธิได้

เพราะฉะนั้นจึงควรฝึกลมหายใจให้ลึกยาวเพื่อที่จะรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายอย่างเพียงพอ ในการเผาไหม้แปรงสภาพอาหารเป็นพลังงาน เลือดก็จะมีพลังสามารถทะลุทะลวงไปได้ ถึงแม้จะถูกนั่งทับก็สามารถนั่งได้นานจนเป็นเหตุปัจจัยช่วยให้เกิดสมาธิและปัญญา ขั้นภาวนามยปัญญาขึ้นได้

นิสัย 4
คือวิธีเพิ่ม
พลังโดย
อาศัย
ธรรมชาติ

40. อนึ่ง **การปฏิบัติตามนิสัย 4** ซึ่งเป็น **หลักธรรมช่วยเรียกพลังจากธรรมชาติ** ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ

1. ออกบิณฑบาต
2. อยู่ใต้โคนไม้
3. ใช้ผ้าบังสุกุล
4. ดื่มยาดองด้วยน้ำมูตรเน่า

ที่แท้จริง พลังเกิดจากธรรมชาตินี่เอง

หลักนิสัย 4 ดังกล่าว หากไม่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพลังเรียกพลังจากธรรมชาติที่เขาสอนกันในระบบต่าง ๆ ในลัทธิต่าง ๆ ก็จะไม่รู้คุณค่าของหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เดี๋ยวนี้ทั้งวงการแพทย์ และ **การสอนเกี่ยวกับพลังที่มีอยู่ทั่วโลก ต่างก็ยอมรับกันว่าพลังเกิดจาก**

1. หญ้าดินโดยธรรมชาติ
2. อากาศบริสุทธิ์ หรือออกซิเจน
3. แสงอาทิตย์
4. ต้นไม้

การเดินเหยียบหญ้า และดิน พลังหยินและหยางจะเพิ่ม

นั่งใต้ต้นไม้ให้แดดเผาจะช่วยเร้าให้เกิดพลังแก่กล้า

พิษแก้พิษ

การออกบิณฑบาต หมายถึง การเดินเท้าเปล่าเหยียบหญ้าดินโดยธรรมชาติ ทั้งได้รับอากาศบริสุทธิ์ และได้รับพลังแสงอาทิตย์ตอนเช้าด้วย ทั้งพระภิกษุสามเณรและอุบาสก อุบาสิกาที่ทำบุญตักบาตร ต่างก็ได้รับพลังเช่นเดียวกัน **ต้นไม้ยิ่งสูงใหญ่เท่าไรก็มีพลังมาก** ยิ่งได้รับแสงอาทิตย์ผ่านใบไม้มาสัมผัสที่ตัว หรือเพ่งแสงอาทิตย์ผ่านใบไม้จะช่วยให้ได้รับพลังจากแสงอาทิตย์อย่างเต็มที่ ตามหลัก**คำสอนของจีนได้กล่าวถึงพลังหยินหยางสามารถรับได้จากหญ้าและต้นไม้ การดื่มยาดองด้วยน้ำมูตรเน่าคือการดื่มน้ำปัสสาวะของตนเอง** เป็นการช่วยขจัดพิษตกค้างในตัวออกไป เป็นวิธีการขจัดโรคและแก้พิษ **แบบหนามยอกเอาหนามบ่ง เช่นเดียวกับกรณีที่ถูกงูพิษกัด เขาฉีดเซรุ่มแก้พิษงู เซรุ่มก็คือพิษของงูนั่นเอง** หากปฏิบัติตามนิสัย 4 ทั้ง 3 ข้อ เป็นปกตินิสัย จะใช้ **ผ้าบังสุกุล** คือผ้าที่เปื้อนฝุ่นหรือเปื้อนสิ่งสกปรก หรือแม้กระทั่งผ้าห่อศพก็ใช้ได้ ไม่ต้องกลัวโรคติดต่อ หรือโรคภูมิแพ้ เพราะมีภูมิคุ้มกันดี

หนามยอกเอาหนามบ่ง พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้นานมาแล้ว ดื่มน้ำปัสสาวะสักครึ่งแก้วก็จะคลาดแคล้วจากโรคภัย

41. **การเดินจงกรม** ก็เป็น **วิธีการรับพลังจากธรรมชาติ ควรจะเดินบนหญ้าบนดินโดยธรรมชาติ ไม่ควรเดินบนคอนกรีตด้วยเท้าเปล่า อาจเกิดโรคเหน็บชา** โดยทั่วไปมักเข้าใจกันว่า การเดินจงกรมเป็นการฝึกสติให้อยู่กับสภาวะธรรมแบบต่อเนื่อง ก็มีส่วนถูก หากยิ่งเข้าใจว่า **การเดินจงกรมเป็นการรับพลังจากธรรมชาติ** จากหญ้า ดิน จากแสงอาทิตย์ จากต้นไม้ ก็จะช่วยให้มีพลัง มีอินทรีย์แก่กล้า การเดิน จะเดินตามที่สำนักต่าง ๆ สอนกันก็ใช้ได้ ยิ่งหากคำนึงถึงศูนย์พลังต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย ก็จะช่วยให้รับประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมทั้งทางกายและจิตใจ

42. **การสวดมนต์นอกจากจะช่วยให้หายใจยาว เป็นการกระตุ้นศูนย์พลังต่าง ๆ** ดังกล่าวมา ยังเป็นเหตุให้เกิดบุญถึง 10 ประการ ที่เรียกว่า **บุญกิริยาวัตถุ 10** คือ

เดินจงกรมบนหญ้า ดิน รับแสงอาทิตย์ ใต้ต้นไม้ กายใจจะสุขสบาย

1. **ทานมัย** บุญเกิดจากการให้ทาน การสวดมนต์เป็นการให้ธรรมะเป็นทาน ซึ่งถือว่าเป็นยอดแห่งการให้ ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมเป็นการชนะการให้ทั้งปวง คือดีกว่า สูงกว่าการให้ด้วยวัตถุสิ่งของ ดีกว่าอามิสทาน

2. **สีลมัย** บุญเกิดจากการรักษาศีล ขณะที่สวดมนต์จะเป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ คือดำรงตนอยู่ในองค์มรรคทั้ง 3 รวมเรียกว่าดำรงตนอยู่ในศีล

บุญกิริยาวัตถุมิใช่สั่งสมบุญทางวัตถุ

3. **ภาวนามัย** บุญเกิดจากการภาวนา สวดมนต์ถือว่าเป็นการภาวนาที่ถือว่าเป็นบุญอันสูงสุด เป็น

แต่เป็นการสะสมทุนเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ถึงแม้จะช้านานก็จะเป็นฐานให้เกิดความสุขในชีวิตนี้ เพียงแต่ทาน ศีล และภาวนาก็จะพาให้ชีวิตมีความสุขที่แท้จริง เมื่อรู้ว่ามีบุญควรจะเกื้อกูลแก่สัตว์โลก ขวนขวายช่วยเหลือให้ส่วนบุญเผื่อแผ่แก่สรรพสัตว์ร่วมโลก

การปฏิบัติอยู่ในองค์คือ **สัมมาวายามะ สัมมาสติ** และ **สัมมาสมาธิ** อันจะเป็นเหตุให้เกิด **ภาวนามยปัญญา** ซึ่งสามารถกำจัดกิเลสได้ หรือช่วยให้เกิด **สัมมาทิฐิ** และ **สัมมาสังกัปปะ ขั้นโลกุตตระ**

4. **อปจายนมัย** บุญเกิดจากการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย มนุษย์มีศูนย์พลังที่สำคัญคือบริเวณหัวใจ ขณะสวดมนต์จะทำอัญชลี ประณมมือระหว่างทรวงอกเป็นการช่วยกระตุ้นศูนย์พลังหัวใจ ซึ่งมีความสำคัญในการปรับสภาพร่างกายให้เป็นปกติ **ต่ำกว่าหัวใจเป็นพลังร้อน** หรือ **พลังหยาง เหนือหัวใจขึ้นไปเป็นพลังเย็น** หรือ **พลังหยิน** เท้าและมือจะต้องอุ่น ลำตัวและศีรษะจะต้องเย็น หากตัวร้อนศีรษะร้อนจะไม่สบาย เท้าเย็นมือเย็นก็ไม่สบาย การสวดมนต์จะช่วยรักษาสภาพพลังเย็นส่วนบน และพลังอุ่นส่วนล่าง หัวใจให้เป็นปกติ นอกจากนี้ก่อนจะสวดมนต์ยังมีการแสดงความเคารพพระรัตนตรัยครบรูปแบบคือ อัญชลี วันทา และอภิวาท ประณมมือแล้วยกขึ้นจรดหน้าผาก หรือกระหม่อม แล้วกราบลงเป็นการกระตุ้นและรับพลังจากธรรมชาติครบรูปแบบ ยิ่งกราบกับหญ้าดินแบบเบญจางคประดิษฐ์จะเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ดังพระให้พรว่า **"อภิวาทนสีลิสสนิจจัง วุฑฒาปจายิโน จัตตาโร ธัมมาวัฑฒันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง"**

5. **ไวยาวัจจมัย** บุญเกิดจากการขวนขวายช่วยเหลือ สวดมนต์ถือว่าเป็นการขวนขวายช่วยเหลือ

จะช่วย
ให้พ้นจาก
ทุกข์โศก
โรคภัย
โดยน้อมเอา
พระรัตนตรัย
เป็นที่พึ่ง
ถึงธรรมก็ถึง
พระพุทธองค์
เห็นธรรม
ก็เห็น
พระพุทธองค์

ผู้ไม่รู้หนังสืออ่านไม่ออก แต่ต้องการเรียนรู้ธรรมและปฏิบัติธรรม

6. **ปัตติทานมัย** บุญที่เกิดจากการให้ส่วนบุญ ในบทสวดมนต์มีการแผ่ส่วนบุญโดยการสวดมนต์ทุกครั้งจะมีการเจริญพรหมวิหารและอัปปมัญญาธรรมที่เรียกกันว่าแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาด้วยพระสูตรและพระปริตรต่าง ๆ เช่น กรณียเมตตสูตร ขันธปริตร เมตตานิสังสสุตตะปาฐะ เป็นต้น ล้วนแต่เป็นการแผ่ส่วนบุญหรือให้ส่วนบุญ

7. **ปัตตานุโมทนามัย** บุญเกิดจากการอนุโมทนาบุญ หรือเมื่อมีการให้ก็จะมีการรับ มีผู้มาอนุโมทนาคือ มาชื่นชมการกระทำดีของผู้มีกตัญญูกตเวทิตาธรรม

8. **ธัมมัสสวนมัย** บุญเกิดจากการฟังธรรม การสวดมนต์เป็นเสมือนการฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าโดยตรง เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ก่อนที่จะปรินิพพาน เมื่อพระองค์ถูก **พระอานนท์ทูลถามว่า เมื่อพระองค์ปรินิพพานจะตั้งใครเป็นศาสดาแทนพระองค์ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ไม่ตั้งใครเป็นศาสดา พระธรรมวินัย หรือพระธรรมที่พระองค์ได้ตรัสไว้จะเป็นศาสดาแทนพระองค์** อนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนพระวักกลีว่า **“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นเห็นธรรม” ฉะนั้นการสวดมนต์เป็นการนำเอาธรรมมาสาธยายเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสาธยายธรรม ก็เป็นเสมือนการได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้านั่นเอง**

ฟังธรรม แสดงธรรม ปฏิบัติธรรม ให้ถูกต้อง ไม่จำเป็นจะเรียกร้องหาคนช่วย จะร่ำรวยทั้งอริยทรัพย์และวัตถุสมบัติมหาศาล

9. **ธัมมเทสนามัย** บุญเกิดจากการสาธยายธรรม การสวดมนต์ก็คือการสาธยายธรรม การเทศน์ การสอนธรรม หรือการแสดงธรรมแทนพระพุทธเจ้านั่นเอง

10. **ทิฏฐุชุกัมม์** บุญอันเกิดจากการที่มีทัศนะถูกต้องตามทำนองคลองธรรม การสวดมนต์เมื่อนำเอาธรรมะมาสาธยายจะช่วยให้เกิดความเห็นถูกต้อง ซึมซับเอาหลักธรรม และพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน **ปัญจกนิบาตอังคุตตรนิกาย แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ถือได้ว่าเป็นหนทางหนึ่งแห่งการหลุดพ้น** อนึ่งการสวดมนต์หรือการสาธยายธรรมนี่เองช่วยรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ภายหลังเรียกว่าพระไตรปิฎกให้คงอยู่ **ก่อนที่จะจารึกลงในใบลาน ได้มีการสาธยายท่องจำหรือสวดมนต์กันมา 443 ปี** ในปี 443 จึงจารึกลงในใบลาน **ฉะนั้นการสวดมนต์ถือว่าเป็นการช่วยรักษาพระไตรปิฎกให้คงอยู่**

ริจะเป็นครูบาอาจารย์ อย่าหย่อนยาน ต่อการสวดมนต์ แล้วจะรู้ผลด้วยตนเอง

43. **ใครก็ตามที่ปรารถนาจะเป็นครูบาอาจารย์** ควรที่ **จะสวดมนต์เป็นประจำ** โดยเฉพาะพระสูตรหลัก คือ **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร** หรือ **สติปัฏฐานปาฐะ ธัมมนิยามสูตร** เป็นต้น **สวดมนต์เป็นการช่วยขัดเกลาและเป็นการน้อมนำเอาธรรมะมาเป็นหลักในการปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกับที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ จะได้ไม่หลงทาง ธรรมจะได้ซึมซับเข้าตัว**

เพราะฉะนั้น เมื่อการสวดมนต์ช่วยให้เกิดบุญ 10 ประการ ย่อมเป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลให้การปฏิบัติธรรมสำเร็จผลตามปรารถนา เนื่องจากมีบุญ 10 ประการเกื้อหนุนการปฏิบัติให้เกิดพลังและช่วยให้อินทรีย์แก่กล้า พร้อมที่จะเข้าสู่ประตูพระนิพพานอันเป็นบรมสุขโดยไม่เนิ่นช้า

โพธิปักขิยธรรม เป็นประตูเลือกเข้าสู่พระนิพพานของผู้ชอบใช้สมาธิ ปัญญา และมีศรัทธา

การปฏิบัติธรรมเพื่อทำลายอัตตา เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นบรมสุข อาจปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในหมวดธรรม ที่มีชื่อว่า **โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ** (ได้อธิบายไว้ในหนังสือ **พลังรังษีธรรม**) เป็นการแสดงหมวดธรรมให้เลือกปฏิบัติ เพื่อเข้าสู่ประตูพระนิพพาน หรือเป็นการสลายอัตตาตามบารมีที่สร้างสมมา

44. **ท่านที่ชอบทำสมาธิ** ก็เลือกเข้าประตู **สติปัฏฐาน 4 อิทธิบาท 4 สัมมัปปธาน 4 โพชฌงค์ 7 ท่านที่ชอบใช้ปัญญา** ก็เลือกเข้าประตู **มรรค 8 ท่านที่มีศรัทธาแก่กล้า** ก็เลือกเข้าประตู **อินทรีย์ 5 พละ 5** แต่ละหมวดธรรมเหมือนกับมีสลักให้ถอด เช่น ประตูมรรค 8 ต้องถอดสลักให้ได้ทั้ง 8 จึงเข้าประตูได้

สรุปแล้วต้องอาศัยสติปัฏฐาน 4 เพื่อเข้าสู่ประตูพระนิพพาน

45. เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ทุกประตูที่จะสลายอัตตาเข้าสู่ประตูพระนิพพานล้วนแต่จะต้องผ่านการปฏิบัติตามหลัก **สติปัฏฐาน 4** ทั้งนั้น ฉะนั้นในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานปาฐะ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **"เอกายโน อะยัง มัคโค ฯลฯ ยทิทํ จัตตาโร สติปัฏฐานา ฯลฯ"** ทางนี้เป็นทางสายเดียวเท่านั้น เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อขจัดทุกข์ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานคือ **สติปัฏฐาน 4**

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า อานาปานสติ 16 ขั้นตอน เป็นหลักปฏิบัติที่ได้ใช้มาโดยตลอด เป็นการต่อยอดจากที่พระองค์ได้ศึกษาและปฏิบัติมาจากดาบสทั้ง 2 คือ อาฬารดาบส และอุททกดาบส และที่พระพุทธองค์ตรัสย้ำนักย้ำหนาก็คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ต้องปฏิบัติรวมกันไปแม้ในโอวาทปาฏิโมกข์ก็ได้ตรัสย้ำไว้เช่นเดียวกัน

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบวิชาธรรมจักระ

46. จากธัมมจักกัปวัตตนสูตรนี้เอง ที่พระพุทธองค์ได้ประกาศให้โลกรู้ว่า พระองค์ทรงค้นพบ **ธรรมจักระ** แล้ว ได้หมุนวงล้อแห่งธรรมที่มี 8 ซี่บ้าง 12 ซี่บ้าง ที่มี **8 ซี่ก็คือมรรค 8 มี 12 ซี่ ก็คือปฏิจจสมุปบาท** เมื่อมรรค 8 เกิดขึ้นรวมพลังกันทำให้เกิดความเข้าใจวงจรชีวิต หรือการเวียนว่ายตายเกิด เรียก **สมุทัย** และพระองค์สามารถดับการเวียนว่ายตายเกิดได้ เรียกว่า **นิโรธ** รวมเรียกว่าหลักปฏิจจสมุปบาท ทุกสิ่งเกิดและดับเพราะมีเหตุปัจจัย ดังนั้นที่พูดถึง **พลังจักระ** ว่าเพิ่งค้นพบกัน แล้วมาสอนกันว่าได้เรียนจากอาจารย์ท่านนั้นท่านนี้ ซึ่งเป็นผู้ค้นพบแล้วนำมาเผยแพร่ ความจริง **พลังจักระ** นี้เขารู้กันและปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลแล้ว **แม้พระพุทธรูปปางนาคปรก** ก็เกิดขึ้นจาก **พลังจักระ** นี้เอง พระพุทธเจ้าได้ประกาศให้โลกรู้จัก **จักระ** ที่พระองค์ปฏิบัติได้ ทำให้เกิดขึ้นในพระองค์ ไม่มีพลังของใครจะเทียบเท่าพระองค์ได้ ไม่ว่าพรหม เทพ สมณะพราหมณ์ เจ้าลัทธิทั้งหลาย

เพราะวิชาธรรมจักระนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงเป็นผู้ทรงพลังไม่มีใครเท่าเทียม

เมื่อธรรมคือมรรค 8 เกิดขึ้นเป็นมรรคสมังคี **จักระ** คือศูนย์พลังของพระองค์ เปลี่ยนจากภาวะธรรมดาซึ่ง

มนุษย์ทั่วไปมีจักระที่เป็น **ศูนย์พลังอยู่ 7** คือ **สีม่วง** ที่กระหม่อม **สีน้ำเงินแก่** ที่หน้าผาก **สีฟ้า** ที่คอ **สีเขียว** ที่หัวใจ **สีเหลือง** ที่ลิ้นปี่ **สีส้ม** ที่สะดือ **สีแดง** ที่ก้นกบ

ศูนย์พลังแต่ละจุดจะเปิดรับและส่งพลังออก ทั้งพลังดีและพลังร้าย หากเป็นคนธรรมดา แต่สำหรับผู้ทำมรรค 8 ให้เกิดขึ้นเป็นมรรคสมังคี จะรับแต่พลังดีเข้าสู่ร่างกายและขับพลังร้าย หรือพิษร้ายออกจากตัว

จักระของพระพุทธเจ้าเป็นฉัพพรรณรังสีเพราะมีอภิญญาและวิชชา 8

จักระของพระพุทธเจ้ามีรังสี 6 หรือเป็นที่รู้กันว่า **ฉัพพรรณรังสี** คือมี **สีแดง** ที่ก้นกบ **สีส้ม** ที่สะดือ **สีเหลือง** ที่ลิ้นปี่ **สีเขียว** ที่หัวใจ สำหรับผู้มีอภิญญา ได้วิชชา 8 อย่างพระพุทธเจ้า สีน้ำเงินแก่ที่หน้าผาก และสีฟ้าที่คอ เปลี่ยนเป็น **สีขาวเรียบ ๆ** ส่วนที่กระหม่อมสีม่วง เป็น **สีขาวที่เป็นประกาย** หรือเป็นประภัสสร สามารถยืนยันการพิสูจน์ตรวจสอบได้ด้วยเครื่องทางวิทยาศาสตร์ คือกล้องออร่าและเครื่องมืออื่น ๆ ใครก็ตามรังสีที่ **กระหม่อมเป็นสีขาว** เป็นประภัสสร สามารถคุยกับเทพ พรหม หรือกับวิญญาณได้ดังที่ปรากฏในพุทธกิจว่า ดึก ๆ พระองค์ตอบปัญหาเทพพรหม หากบริเวณรอบ ๆ **หน้าผากเป็นสีขาว** จะมีตาทิพย์หูทิพย์ หากที่ **คอเป็นสีขาว** จะสามารถพูดกับสัตว์ก็ได้ดังปรากฏว่าพระพุทธองค์เสด็จไปประทับที่มีช้างกับลิงรับใช้

ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า เมื่อการหยั่งรู้การเห็นแจ้งตามความเป็นจริงดีแล้ว จึงได้ยืนยันตนเป็นผู้ตรัสรู้ชอบ ไม่มีใครจะเทียบได้ ไม่ว่าจะเป็นเทวดา มาร พรหม แม้มวลมนุษย์ที่เป็นสมณะพราหมณ์ ก็ไม่มีใครเทียบได้ การหยั่งรู้ การเห็นแจ้งตามความเป็นจริงได้เกิดขึ้นแล้วว่า

ความหลุดพ้นของพระองค์ไม่มีการกลับกำเริบอีกแล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว

การได้สำเร็จวิชาธรรมจักระทำให้หมื่นโลกธาตุสะเทือนสะท้านหวั่นไหว

47. พระพุทธองค์ยังได้ตรัสย้ำอีกว่า เมื่อพระองค์ตรัสแสดงธรรมจักรประกาศสิ่งที่พระองค์ได้ค้นพบแก่เบญจวัคคีย์ เหล่าเทพตั้งแต่ภูมิเทวดาจนถึงอกนิฏฐพรหมต่างก็เปล่งเสียงสาธุการบันลือลั่นว่า **วงล้อแห่งธรรม คือ มรรค 8 ไม่มีวงล้ออื่นใดจะหมุนสู้ได้ ได้รับการหมุนโดยพระพุทธเจ้าผู้ทรงไว้ซึ่งมหากรุณาธิคุณแล้ว ทั้งหมื่นโลกธาตุหวั่นไหว สะเทือนสะท้าน เสียงสนั่นลั่นไป ทั้งแสงสว่างอันหาประมาณมิได้ปรากฏขึ้นในโลก เหนือกว่าอานุภาพของเทพพรหม**

ใครเรียนรู้วิชาธรรมจักระจะมีพลังแรงกล้าและมีธรรมะคุ้มครอง

ฉะนั้น **ใครก็ตามเรียนวิชาฝึกพลังจักระ** ที่เรียกว่าธรรมจักร ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ใน **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร จะมีพลังแรงกล้าสามารถคุ้มครองตัวเอง ไม่ต้องเกรงกลัวต่อพลังอื่นใดที่จะมาทำร้าย** ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสยืนยันว่า **"ธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจาริง" ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม "ธัมมจารี สุขังเสติ" ผู้ประพฤติธรรมย่อมมีชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่หวาดเกรงต่อพลังแฝงหรือโรคร้ายใด ๆ ทั้งสิ้น หากปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้**

หากใช้พลัง

48. จากผลปรากฏที่ **บางท่านไปเรียนวิชาพลังต่าง ๆ** มาแล้วไปช่วยรักษาคนเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ **ภายหลังปรากฏว่าได้ถูกพลังย้อนกลับบ้าง ได้รับโรคร้ายบ้าง** เพราะตัวเองมีพลังไม่เพียงพอที่จะคุ้มครองตัวเอง ทั้งไม่ได้รับการแนะนำปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะไม่มีอันตราย **โดยที่**

รักษาโรคโดยที่ตัวเองไม่เก่งพอจะเกิดโรคภัยในภายหลัง

ผู้สอนมักจะไม่เปิดเผยผลร้าย ที่จะเกิดขึ้น **ยิ่งหากคิดที่จะนำเอาวิชาพลังไปใช้เป็นระบบธุรกิจ เพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว เพื่อความร่ำรวยในบั้นปลายจะประสบทุกข์ประสบปัญหานานัปประการ** โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ดังที่หลายท่านได้ประสบมาแล้ว **หากไปช่วยรักษาผู้ที่ถูกเจ้ากรรมนายเวรที่มีพลังลงโทษ** เมื่อมีพลังสู้ไม่ได้ จะถูกลงโทษได้รับความเจ็บป่วยแทนคนไข้ที่ไปช่วยรักษา หากคนป่วยเป็นโรคชนิดใดก็จะเจ็บป่วยด้วยโรคชนิดนั้น หรือรุนแรงยิ่งกว่าคนป่วยที่ไปช่วยรักษา ดังที่ปรากฏแก่ท่าน **ผู้หนึ่งซึ่งมีชื่อเสียงโด่งดังในการรักษาโรค ในที่สุดท่านก็ป่วยด้วยโรคมะเร็ง มิหนำซ้ำลูกก็ยังป่วยด้วยโรคมะเร็ง** อีกด้วย วิธีการป้องกันตัวจะทำอย่างไร ได้อธิบายไว้ในหนังสือ **พลังรังษีธรรม** ของผู้เขียนเองแล้ว

การปฏิบัติธรรมทุกสายทุกสำนักมุ่งตรงต่อพระนิพพานหากไม่หลงทางเสียก่อน

49. สำหรับท่านที่เรียนปฏิบัติธรรมมาจากสายต่าง ๆ สำนักต่าง ๆ เป็นการดีทั้งนั้น ทุกสำนัก ทุกสายต่างก็สอนกันอย่างถูกต้อง สอนด้วยเจตนาดีแทบทั้งนั้น ล้วนแต่ปรารถนาเผยแพร่ธรรม ต้องการให้คนอยู่ในศีลธรรม อย่างน้อยก็ถือได้ว่าสอนให้คนทำดี เลิกความชั่วกลัวนรก แต่ที่น่าเป็นห่วงก็คือไปยึดติด หลงติดจนกระทั่งเป็นการปิดกั้นบุญวาสนาบารมีเดิมของตน แทนที่จะก้าวหน้าในธรรม พัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ กลับไปยึดติดในสิ่งที่ไม่เป็นสาระอะไรเลย

กาลามสูตร

50. **พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนไว้ในกาลามสูตร** แล้วมิใช่หรือว่า อย่าเชื่อแบบฟังตามกันมา อย่าเชื่อแบบยึดถือตามกันมา อย่าเชื่อคำเล่าลือ อย่าเชื่อแบบอ้างตำรา

สอนไว้ อย่ายึดติด คิดตาม อาจารย์ โดยแต่เพียง ผู้เดียว เดี๋ยวจะ หลงทาง อย่างที่ อาจารย์ เป็นอยู่

อย่าเชื่อว่ามันมีเหตุผลได้ตรองมาแล้ว อย่าเชื่อว่ามันเข้ากับทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับมาแล้ว อย่าเชื่อแบบที่ว่าน่าจะเป็นไปได้ อย่าเชื่อว่าท่านผู้นี้เป็นสมณะ เป็นครู ต่อเมื่อใดได้รู้ได้เข้าใจด้วยตนเองว่ามันมีคุณค่า มีโทษอย่างไร สามารถที่จะนำมาปฏิบัติแล้วไม่มีอันตรายอันใดเกิดขึ้น ทั้งสอดคล้องกับการที่จะแก้ปัญหาตรงกับจริตของตน จึงนำมาปฏิบัติ

พระพุทธองค์ยังได้ตรัสย้ำไว้อีกว่า **ธรรมะ** ของพระองค์ **เปรียบเสมือนหนึ่ง "แพ"** ที่มีไว้สำหรับข้ามไปสู่อีกฝั่งหนึ่ง หากไปยึดติดแพอยู่กับแพตลอด หรือแบกแพไว้จะข้ามฝั่งได้อย่างไร ขอโปรดพิจารณาดูให้ดี

51. ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แก่ใจแล้วว่าการที่จะเปลี่ยนความคิดความเห็นความยึดติดของแต่ละท่านนั้นมันแสนยาก ขนาดเป็นถึงเจ้าสำนักถือว่าเป็นผู้ทรงศีลทรงธรรมยังไม่เปิดใจยอมรับวิธีการและหลักการของสำนักอื่น ต่างก็ยืนยันว่า วิธีการของสำนักตนเท่านั้นถูก จะป่วยการกล่าวไปใยถึงคนทั่วไปที่ยังมีกิเลสหนา ที่ยังไม่รู้เรื่องศีลธรรม ห่างไกลจากศีลธรรม หากถูกครอบงำแล้วยากในการที่จะแนะนำ

ธรรมะเป็น เสมือนแพ มัวแต่ยึด แพแบกแพ จะข้ามฝั่ง ได้อย่างไร

อย่างไรก็ตาม ขอฝากข้อคิดไว้เป็นการย้ำถึงเจตนาที่ได้นำเอาวิธีการ หลักการ และเป้าหมาย ตลอดจนหลักการประเมินผล หรือตรวจสอบตัวเอง และตรวจสอบผู้กล่าวอ้างว่าได้บรรลุมรรคผลที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เพื่อเตือนจิตสะกิดใจท่านที่สนใจใฝ่ธรรมที่แท้จริงคิดว่าพอมีอยู่บ้าง โดย **เฉพาะยุคนี้เป็นยุควิกฤตศรัทธา แม้แต่บางท่านที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นพระอริยะก็ยังถูกด่า** หากมีมาตรการในการตรวจสอบตัวเอง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะไว้ว่า

เมื่อยึดติด ความคิดผิด ก็เปลี่ยนยาก

หากไม่ใช้มรรค 8 เป็นหลักตรวจสอบ จะถูกครอบโดยพระอริยะเก๊

เมื่อใดมีผู้ปฏิบัติตนอยู่ในมรรค 8 หรือศีล สมาธิ ปัญญา ก็ถือได้ว่าพระพุทธศาสนายังคงดำรงอยู่ หากเมื่อใดไม่มีการปฏิบัติตามมรรค 8 หรือศีล สมาธิ ปัญญา ก็ถือได้ว่าพระพุทธศาสนาเสื่อม การที่ **พระพุทธศาสนาจะเจริญหรือเสื่อม ขึ้นอยู่กับพุทธบริษัทเอง** ไม่มีลัทธิ ศาสนา หรือผู้ใดผู้หนึ่งอยู่นอกพุทธศาสนามาทำให้เสื่อมได้ ขอเพียงแต่เอามรรค 8 แต่ละข้อมาตรวจสอบว่าทำได้แล้วหรือยัง ทำได้แค่ไหน เพียงใด ก็จะได้รู้ตัวว่าอยู่ในระดับใด พระอริยะที่แท้จริงต้องทำ พูด คิด ไปตามพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ โดยยึดเอามรรค 8 เป็นเครื่องวัด

ญาณ 16 ก็ใช้ได้ในการตรวจสอบภูมิธรรม หากไม่จำมากล่าว

52. การที่ใช้ญาณ 16 เป็นหลักวิธีการสอบอารมณ์ เพื่อตรวจสอบภูมิธรรม หากปฏิบัติได้จริง พูดจริง การที่ปฏิบัติได้ก็ไม่มีปัญหาอะไร ถือว่ายังเป็นหลักการที่ดี แต่ถ้าหากทั้งฝ่ายผู้สอบอารมณ์กับผู้ถูกสอบอารมณ์ต่างก็ได้ฟังการเทศน์ลำดับญาณแบบจำกันมา หรือไปอ่านที่ท่านอธิบายญาณ 16 แล้วจำกันมา ต่างฝ่ายต่างหลอกกัน แล้วแต่ละฝ่ายก็จะชื่นชมญาณของกันและกัน อาจเป็นเหตุให้สำคัญผิดคิดว่าแต่ละฝ่ายได้บรรลุมรรคผลแล้ว

หนังสือก็ไม่อ่าน ไม่มีหลัก ไม่มีฐาน เพื่อการ

53. **ยิ่งท่านผู้ใดที่สอนศิษย์ว่าอย่าอ่านหนังสือ ปฏิบัติไปเลยจะรู้เอง หากได้อาจารย์ที่เป็นพระอริยะได้อภิญญาที่แท้จริงก็ไม่มีปัญหา หากเป็นอาจารย์แบบปฏิบัติเองรู้เอง และเข้าใจเอาเองว่าตัวบรรลุมรรคผล ไม่ได้ใช้หลักมรรค 8 ตรวจสอบ** ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรสอนว่าอย่างไรไม่เคยอ่าน ทั้งมหาสติปัฏฐานคืออะไรก็ไม่เคยแตะ ทั้งสวดมนต์ก็สวดไม่ได้ ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าสอน

ปฏิบัติไม่แน่ชัดว่าจะสำเร็จญาณแบบไหน

โปรดอย่าริแข่งบารมีกับพระพุทธเจ้า เมื่อคนอื่นรู้เข้าจะเอาหน้าไปไว้ไหน

พระอริยะจะไม่ละเมิดศีล แม้แต่ชีวิตก็ยอมสละเพื่อรักษา

อะไร ไม่รู้สาระสำคัญของพระสูตรต่าง ๆ **แล้วมากล่าวอ้างว่าได้ญาณ ไม่รู้ว่าเกิดญาณแบบไหน เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง** เพราะมีตัวอย่างเกิดขึ้นแล้ว **บางท่านไปเขียนประวัติของตัวเองโดยคัดลอกจากมหาปรินิพพานสูตร** ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเล่าถึงประวัติของพระองค์เอง **เอาชื่อของพระพุทธเจ้าออก เอาชื่อของตนเองใส่แทน ประกาศว่าสำเร็จพระอรหันต์แล้ว เที่ยวแนะว่าคนนั้นคนนี้ได้บรรลุธรรม** แล้วมอบหมายให้ไปสอนธรรมเพื่อประกาศเกียรติคุณของพระอาจารย์สืบต่อกันไป คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจว่าพระอริยะที่แท้จริงเป็นอย่างไร ก็หลงผิดคิดว่าจะเป็นพระอริยะไปนิพพานง่าย ๆ ต่างทิ้งบ้านทิ้งครอบครัวไปเพื่อเป็นพระอริยะแบบเรียนลัด เสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา กลับมาเกิดทะเลาะกันจนเป็นเหตุทำให้บ้านแตก ต้องแยกจากกัน ทำให้เด็ก ๆ ซึ่งไม่รู้อิโหน่อิเหน่พลอยเดือดร้อนไปด้วย ยิ่งทำให้เกิดการหลงเข้าใจผิดอีกว่า แม้แต่พระอริยะยังทำคนให้หลงผิดอย่างนี้ พระทั่วไปที่ไม่เป็นพระอริยะจะเชื่อได้อย่างไร? เมื่อเป็นกันถึงเพียงนี้แล้วอะไรมันจะเกิดขึ้นกับพระพุทธศาสนาในอนาคตอันใกล้นี้ โปรดรับทราบไว้ด้วยว่า **พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะบอกได้ว่าใครบรรลุมรรคผล หากพระไปบอกเองว่าใครเป็นอริยะก็ผิดศีล เมื่อนุ่งเหลืองห่มเหลืองยังไม่รู้ว่าผิดศีลจะเป็นพระอริยะได้อย่างไร หากเป็นพระอริยะแม้เพียงขั้นโสดาบันจะมีความเคารพต่อพระรัตนตรัย มีศรัทธามั่นคงต่อพระรัตนตรัย จะไม่ยอมละเมิดศีล หากแม้ถูกบังคับให้ทำอะไรผิดศีลก็จะไม่ทำ แม้แต่ชีวิตก็ยอมเสียสละ**

ได้โปรดได้อ่านจากที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเตือนไว้ว่า **กินน้ำเหล็กที่เขาหลอมยังดีกว่าบริโภคปัจจัย 4 ที่เขาถวายให้มา** โดยที่ไม่มีศีลแล้ว ยังไม่ละอายไปบริโภคสิ่งที่เขาให้ **ต้องตกนรกหมกไหม้ กินน้ำเหล็กที่เขาหลอมทำให้ตายแล้วยังมีโอกาสได้เกิดอีกทันที**

54. เมื่อตั้งใจสอนตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถึงแม้ไม่บรรลุธรรมก็สอนได้ ยึดเอาพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นหลักอธิบายไปตามที่รู้ที่เข้าใจ ไม่รู้ก็บอกว่าไม่รู้ ยึดเอามรรค 8 เป็นแนวทางก็พอที่จะกล่าวได้ว่ายังมีคุณธรรมคือเมตตา ดังพระบาลีว่า **โลโก ปัตถัมภิตา เมตตา** เมตตาธรรมค้ำจุนโลก หากสอนด้วยเจตนาทุจริต มุ่งที่จะมีศิษย์มาก ๆ เพื่อเป็นฐานก้าวไปสู่ลาภยศ สรรเสริญ สุขแล้ว นอกจากจะทำลายหลักการของพระพุทธศาสนาแล้ว ยังเป็นการทำลายศรัทธาที่มีต่อพระพุทธศาสนาที่เรียกว่าขาด **หิริโอตตัปปะ** ทั้งไร้เมตตา เพราะทำให้ผู้อื่นหลงทาง หลงผิดยึดติดในสิ่งที่ไม่มีสาระ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ใช้คำว่าอลัชชี คือผู้ไม่มียางอาย

55. พระพุทธเจ้าได้ถูกพราหมณ์ ชื่อ **วัจฉโคตร ทูลถามว่า ผู้ที่บรรลุมรรคผลได้จะมีเพียงพระภิกษุ พระภิกษุณีเท่านั้นหรือ** พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบว่า **ผู้ที่บรรลุมรรคผลตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ที่เป็นอุบาสกอุบาสิกา** มิใช่มีจำนวนร้อยจำนวนพัน **แต่มีจำนวนนับไม่ถ้วน** หากเข้าใจปฏิบัติตน แม้เพียงศีล 5 ก็ช่วยให้มีชีวิตอยู่แบบสวรรค์ ทำให้มั่งมีโภคสมบัติ และช่วยให้บรรลุนิพพานได้ ดังที่ได้กล่าวไว้ในบทสรุปศีลแล้ว

ศีล จะไม่ยินดีในบาป

ถึงแม้ไม่บรรลุมรรคผลก็สอนธรรมได้ หากมีความจริงใจด้วยความเมตตายังดีกว่าสอนแบบไร้หิริโอตตัปปะของอลัชชี

ศีล 5 มิใช่ธรรมดา

ช่วยอุบาสก อุบาสิกาไป นิพพานได้

ศีลข้อ 1 ช่วยทำลาย **โทสะ** ศีลข้อที่ 2 ช่วยทำลาย **โลภะ** ศีลข้อที่ 3 ช่วยทำลาย **ราคะและโมหะ** ดังมีคำพูดที่กล่าวกันว่า “เพราะหลงรักจึงอกหักผูกคอตาย” ศีลข้อที่ 4 ช่วยให้เป็นคนพูดจริง ทำจริง พูดอย่างไรทำได้อย่างนั้น ทำได้อย่างไรก็พูดได้อย่างนั้น ส่วนศีลข้อที่ 5 นั้น หากคนเสพสิ่งเสพติดมึนเมา เมื่อเมาถึงที่แล้ว ฆ่าคน ปล้นสะดม ทรยศต่อคู่ครอง พูดจาโกหกหลอกลวง ทำได้ทั้งนั้น

ศีล 5 สามารถช่วยให้มีความสุข ให้รวย และสงบกาย วาจา ใจ ดับพิษไฟแห่งราคะ โทสะ โมหะได้

ศีลข้อที่ 5 เป็นการป้องกันมิให้ขาดสติ คือไม่ประมาทนั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ธรรมที่พระองค์ตรัสสอนไว้มีมากมาย แต่เมื่อกล่าวโดยที่ **เป็นแก่นแท้โดยย่อก็คือ ความไม่ประมาท หรือความมีสติ เป็นสติปัฏฐานนั่นเอง**

56. บางท่านเกิดน้อยใจว่ามีศีลน้อย จึงมีคุณธรรมมีคุณวิเศษน้อย สู้พระภิกษุ พระภิกษุณีไม่ได้ ความจริงคุณธรรมหรือคุณวิเศษมิใช่วัดด้วยจำนวนศีล แต่อยู่ที่ว่าปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ได้แค่ไหน เพียงไร **หากถือจำนวนศีลเป็นประมาณแล้ว พระภิกษุ จะต้องกราบพระภิกษุณี** แน่ เพราะพระภิกษุมีศีลเพียง 227 ข้อ แต่พระภิกษุณีมีศีลถึง 311 ข้อ แต่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติหลักพระวินัยไว้ว่าพระภิกษุณีแม้อุปสมบทมา 20 พรรษาแล้วก็ต้องกราบพระภิกษุ แม้อุปสมบทได้เพียงพรรษาเดียว

คุณวิเศษมิใช่จะวัดด้วยจำนวนศีล แต่จำนวนศีลยิ่งมากยิ่งเป็นการ

ตีกรอบให้ปฏิบัติตน

ความจริงที่มีศีลมากเป็นไปเพื่อการปกป้องคุ้มครองเพื่อความปลอดภัย และยังเป็นการสร้างกรอบให้เดินมุ่งตรงต่อพระนิพพาน และจะได้ทำงานอย่างเสียสละเพื่อประโยชน์สุขของชาวโลก เพราะเมื่อสละทางโลกิยธรรมแล้ว ต้องรีบเร่งปฏิบัติตนมุ่งตรงต่อจุดหมายอันสูงสุดของโลกุตตรธรรม



ดร.พระอาจารย์สิงห์ทน นราสโภ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข

ใครเป็นอริยะ ใครเป็นอลัชชี มีวิธีตรวจสอบได้

พระอริยะ ปลง ปล่อยวาง

อลัชชี เอาแต่ทางได้

พระอริยะ มีความละอาย

อลัชชี ทำได้

ภาคปฏิบัติ

1. ตามที่ได้อธิบาย **หลักการ วิธีการ เป้าหมาย และวิธีการตรวจสอบตัวผู้ปฏิบัติเอง** และ **ตรวจสอบผู้ที่อ้างว่าบรรลุมรรคผล เป็นพระอริยะ** จะจริงแท้หรือปลอม เก๊ โดยอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสไว้ในพระสูตรต่าง ๆ เป็นเพียงการกระตุ้นสะกิดให้ผู้สนใจใฝ่ธรรมที่แท้หันไปสนใจวิธีการของพระพุทธเจ้าโดยตรงที่เรียกว่า **อานาปานสติ 16 ขั้นตอน**

การปฏิบัติหากยึดวิธีการที่ปฏิบัติกันในสำนักต่าง ๆ เพื่อเป็นการเสริมศรัทธาก็ใช้ได้ทั้งนั้น คือเริ่มด้วยบูชาพระรัตนตรัย ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น แล้วสวดมนต์ตามที่จะมีเวลาอำนวย หลังจากนั้นก็ภาวนา หลังจากภาวนาก็เจริญพรหมวิหาร และอัปปมัญญาธรรม คือแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

2. **หากยึดถือตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแล้วต้องมีชีวิตอยู่ด้วยความมีสติ** ควบคุมทุกขณะ คือรู้ตัวว่าอะไรเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ ต้องยอมรับว่ามีปัญหา เมื่อยอมรับว่าอะไรเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ ก็ระวังไม่ประมาทแม้แต่วินาทีเดียว เพราะมาร 5 ตัวจ้องทำร้ายอยู่

ทุกอย่าง ที่ทำไม่ได้ คือ ความละอาย เท่านั้น

วิธีปฏิบัติตนตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ต้องเข้าใจสติปัฏฐาน 4 หากทำถูกวิธี จะชี้ให้เห็นอนัตตา อันเป็นธัมมนิยาม ธัมมฐิติญาณ ประตูพระนิพพาน จะเปิดรับ

ไม่ให้โอกาสแก่มารร้าย ทั้งไม่สร้างเหตุปัจจัยให้มารร้ายได้โอกาส หรือเมื่อเกิดผัสสะ ตา-ดู หู-ฟัง จมูก-ดมกลิ่น ลิ้น-ลิ้มรส กาย-ถูกต้องสัมผัส ใจ-คิด สัมผัสแล้วปล่อยวาง เห็นแล้วปล่อย ฟังแล้วปล่อย ได้กลิ่นแล้วปล่อย ลิ้มรสแล้วปล่อย กายถูกต้องแล้วปล่อย คิดแล้วปล่อย ไม่ปรุงแต่งให้เกิดตัณหาอุปาทาน มิให้เกิดความยินดียินร้าย คือ ไม่ยอมให้มีอัตตาเป็นที่อาศัยของกิเลสมารร้าย และโรคภัยไข้เจ็บ

3. **ก่อนที่จะภาวนาควรจะเริ่มสร้างปีติ อาจเป็นจินตนาการ** แล้วมันจะเกิดปีติตัวจริง โดยทำจิตว่า

3.1. ดีใจหนอที่จะได้เฝ้าพระพุทธเจ้า คือ อยู่กับธรรมที่เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์ได้ตรัสไว้ว่าธรรมะจะเป็นตัวแทน

3.2. ดีใจหนอที่จะได้รับผลบุญอันสูงสุด ภาวนา คือบุญอันสูงสุด

3.3. ดีใจหนอที่ได้ภาวนา เป็นการสำรวจตัวเองว่าการหายใจถูกต้องไหม มีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นบ้าง การหายใจมีคุณค่าอย่างไร?

3.4. ดีใจหนอขณะภาวนา หายใจเข้าได้รับพลังเข้าไป หายใจออกได้ขับพิษออกไป

ยิ่งหากเป็นการภาวนาด้วยการสวดมนต์ ก็จะเป็นการกระตุ้นศูนย์พลังต่าง ๆ รับพลังดีเข้าสู่ร่างกาย และขับพลังร้ายออกจากร่างกาย

4. เมื่อถึงเวลาภาวนาก็ควรเลือก **ท่านั่ง** ที่พอนั่งนานได้ แล้ว **อธิษฐานจิต** หรือตั้งโปรแกรมจิตดังต่อไปนี้

การปฏิบัติจะดำเนินไปด้วยดี ต้องมีปีติสนับสนุน

4.1. จะใช้เวลาในการภาวนานานเท่าไร เริ่มต้นจาก 10 นาที เป็นต้นไป

4.2. อธิษฐานย้ำอีกว่า ขณะที่ภาวนา นิมิตที่เกิดขึ้นมันเป็นเพียงนิมิต มิใช่สิ่งจริงแท้ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในตัวมันเอง เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า **ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเกิดขึ้น คงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป** มันเปลี่ยนแปลงไม่สามารถจะคงอยู่ตลอดกาล ไม่มีสาระอะไรที่จะไปยึดติด

จะอธิษฐานจิตอย่างไร จึงจะไม่มีภัยในการปฏิบัติ

การอธิษฐานข้อที่ 1 เป็นการป้องกันมิให้เกิดความเข้าใจผิดว่ามีอะไรผิดปกติเกิดขึ้น หากนั่งนานเพราะมีบารมีเก่า อาจเข้าใจว่าเกิดเหตุร้ายขึ้น จะเป็นที่ตระหนกตกใจของผู้อยู่ใกล้ชิด หากอธิษฐานกำหนดเวลาแล้วจะออกจากภาวนาตามเวลาที่กำหนดจะไม่เกิดปัญหา มิฉะนั้น **จะเดือดร้อนกันถึงกับพาไปโรงพยาบาล**

การอธิษฐานข้อที่ 2 ป้องกันเพื่อมิให้หลงผิดคิดว่านิมิตที่เกิดขึ้นเป็นจริงจนเป็นเหตุทำให้หลงติด หรือทำให้เกิดความกลัวจนกระทั่งจิตแตก จิตเตลิด เมื่อนิมิตที่น่าปรารถนาและน่ากลัวเกิดขึ้น เช่น เห็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์สวยงาม น่าเพลิดเพลินเจริญใจ ทำให้**ติดใจอยากอยู่เสวยสิ่งเหล่านั้นนาน ๆ** หรือเห็นนิมิตที่น่ากลัว เช่น เสือ งู ช้างดุ หรือผู้มีอาวุธจะมาทำร้ายก็จะตกใจกลัว เป็นเหตุให้จิตแตก หรือที่เรียกว่า**กรรมฐานแตก**

เพื่อส่งเสริมให้อินทรีย์แก่กล้าจะภาวนาอย่างไร

5. ขณะที่ภาวนาควรจะเริ่มต้นปลุกจิตให้เกิดปีติอีกว่า

5.1. ดีใจหนอที่กำลังปฏิบัติธรรม เหมือนกับการกำลังเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

5.2. ดีใจหนอที่กำลังทำบุญอันสูงสุด กำลังสะสมบุญอันสูงสุด

5.3. ดีใจหนอที่กำลังภาวนาหรือสวดมนต์ภาวนา เป็นการสำรวจตัวเอง และเสริมสร้างพลังทำให้ลมหายใจยาว

5.4. ดีใจหนอขณะภาวนา หายใจเข้าได้รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย หรือรับพลังเข้าสู่ร่างกาย หายใจออกขับสิ่งเป็นพิษออกไป

หากเป็นการสวดมนต์ภาวนา เสียงต่าง ๆ ทั้งสระและพยัญชนะจะช่วยกระตุ้นศูนย์พลังต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว

นั่งแบบไหนช่วยให้ใจเป็นสมาธิ

6. **การเลือกนั่งท่าที่สามารถนั่งทนได้** ควรจะเป็นท่าที่นั่งสบาย อาจเป็นนั่งบนเก้าอี้ บนเบาะจัดเตรียมไว้ให้สอดคล้องกับปัญหาที่มีอยู่ของร่างกาย เกี่ยวกับโครงสร้างกระดูกที่มีปัญหา เริ่มต้นควรจะเป็นขัดสมาธิราบ คือวางเท้าเรียงกัน ไม่ให้ทับกัน หรือขัดสมาธิเรียบเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือจะนั่งพับเพียบ นั่งแบบเทพพนม คือนั่งทับส้นเท้าก็ได้

สำหรับท่านที่เคยฝึก **หัตถโยคะ** หรือ **อาสนโยคะ** มาแล้ว จะนั่ง **ขัดสมาธิเพชร** ได้ก็ยิ่งดี ตรงกับที่พระพุทธองค์ทรงตรัสชี้แนะไว้ เพราะเป็นท่าที่ช่วยขจัด **กามตัณหา** หรือความรู้สึกทางเพศได้ดี ทั้งช่วยกำจัด **อุปาทาน** คือความ

ยึดติดในเบญจขันธ์ว่าเป็นอัตตา ที่มีแต่ความสุขความเพลิดเพลินเจริญใจ

หากนั่งบนเก้าอี้ **อย่าให้หลังติดพนักพิง** จะทำให้เลือดลมเดินไม่สะดวก พลังจะถูกสกัด เป็นเหตุทำให้เกิดความง่วงและหลับไปเลย ไม่ว่านั่งท่าใดก็ตาม ควรนั่งตัวตรง กระดูกสันหลังจะเรียงกันตรง **จะช่วยให้เลือดลมเดินสะดวก** พลังจะหมุนเวียนไปทั่วร่างกาย ช่วยให้เกิดความเบาสบาย

วางมือแบบไหนจึงจะช่วยให้ใจมีสมาธิ

7. **เอามือขวาทับมือซ้าย หัวนิ้วโป้งจรดกัน** ยันไว้ตรงสะดือ พร้อมกับวางมือลงบนตักคืออยู่ใต้สะดือ หากทำได้ดังกล่าวมาจะช่วยให้เกิดความสงบ ช่วยให้จิตใจตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ภาวนา หรือสิ่งที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง เป็นการเตรียมพร้อมที่สอดคล้องกับหลักการและวิธีการที่อาจารย์โบราณได้ชี้แนะไว้ว่า **มือขวาวางอย่างนั้นเป็นการช่วยให้จิตตั้งมั่น** และมือซ้ายจะช่วยให้เกิดปัญญา เพราะ **สมองซีกซ้ายก่อให้เกิดปัญญา สมองซีกขวาจะควบคุมการทำงานของระบบร่างกายให้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ทำให้เกิดสมาธิ** เมื่อสมาธิและปัญญารวมกัน ก็จะช่วยให้รู้แจ้งเห็นจริง หรือเข้าใจสภาวะธรรม **หัวนิ้วโป้งทั้งสอง** ก็จะช่วยกระตุ้นศูนย์พลัง ทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดี จะช่วยให้มีอารมณ์ดี จิตใจสงบเยือกเย็น มองโลกในแง่ดี ตอนที่อยู่ในท้องแม่ก็เลี้ยงชีวิตด้วยสายสะดือนี้เอง ซึ่งเป็นศูนย์ที่สำคัญ ควบคุมระบบย่อยทั้งช่วยขับถ่ายกระจายพลัง

สมองซีกซ้ายช่วยให้เกิดปัญญา สมองซีกขวาช่วยให้เกิดสมาธิ

8. **อีกท่าหนึ่ง หากสวดมนต์ภาวนาให้ประณมมือไว้ที่ทรวงอก** เป็นการช่วยกระตุ้นพลังบริเวณหัวใจ **มิให้**

การประณมมือทำอัญชลีมีผลดีอย่างไร

พลังร้อนซึ่งอยู่ต่ำกว่าหัวใจ ไปก้าวก่ายพลังเย็น ให้อยู่ในสภาวะปกติ คือเหนือหัวใจขึ้นไปต้องเย็น ต่ำกว่าหัวใจลงมาต้องอุ่น คือมือเท้าต้องอุ่นอยู่เสมอ ดังที่อธิบายไว้แล้ว ลำตัวและศีรษะต้องเย็น

9. ปากปิดให้ฟันประกบกัน ลิ้นกดเพดาน หรือที่โคนฟันส่วนข้างบนเพื่อมิให้น้ำลายออกมามากเป็นการรบกวน และเพื่อมิให้คอแห้ง จะช่วยให้พลังงานในตัวหมุนเวียน จิตใจจะสงบนิ่งเร็ว

อวัยวะทุกส่วนล้วนมีความสำคัญ จะช่วยกันทำใจให้มีสมาธิบรรลุถึงฌานหากชำนาญในการใช้

ก้มศีรษะลงนิด ๆ ใต้คาง จะสัมผัสเบา ๆ กับต้นคอ ตามองลงพื้นล่าง จะช่วยให้กระดูกสันหลังตั้งเป็นเส้นตรง ทั้งจะช่วยมิให้จิตใจฟุ้งซ่าน มิให้ตกใจง่าย

หาก **หลับตาสนิท** ไม่เกิดความง่วง กลายเป็นหลับก็หลับตาให้สนิท แต่อย่าเกร็งหรือบีบบังคับ ปิดตาสบาย ๆ หากหลับตาสนิทเกิดความง่วงอยากจะหลับก็ให้ลืมตานิด ๆ ดูที่ปลายจมูก หากเปิดตากว้างจะมีสิ่งรบกวนทางตา มีอะไรผ่านสายตาก็จะพาให้ใจฟุ้งซ่าน แม้แต่สัตว์ตัวเล็ก ๆ ผ่านก็เป็นการรบกวนแล้ว หากปิดตาแบบเกร็ง แบบบังคับ ก็จะทำให้เกิดการง่วงแล้วกลายเป็นความหลับไป

ให้ **นั่งอกผายไหล่ผึ่ง** คืออย่านั่งห่อไหล่ เลือดลมจะไม่สามารถหมุนเวียนได้ดี อย่านั่งแบบเกร็งตัวเกินไปจะเกิดการเมื่อยล้า เมื่อจัดการกับการนั่งดังกล่าวมาก็อย่าเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ จิตก็จะพลอยไม่เป็นสมาธิ คือแต่ละครั้งหากมีการเปลี่ยนท่าก็เหมือนกับการเริ่มภาวนาใหม่ เป็นการเริ่มต้นภาวนาอยู่เรื่อย ๆ

นั่งแล้ว
เป็นเหน็บ
เกิดอาการ
เจ็บปวด
ทุกข์
ทรมาน
จะจัดการ
กับมัน
อย่างไร

10. ในกรณีที่ **นั่งแล้วเป็นเหน็บ ก่อให้เกิดอาการปวด ทุกข์ ทรมานมาก** นั่นก็เป็นเพราะเลือดไม่มีพลัง เมื่อนั่งทับเส้นเลือด ส่วนใดเลือดไปเลี้ยงไม่ได้ก็จะเป็นเหน็บและเกิดอาการปวดตามมา **ควรที่จะโยกตัวช้า ๆ โยกไปข้างหน้า ข้างหลัง หายใจเข้าโยกไปข้างหลัง หายใจออกโยกไปข้างหน้า** ในไม่ช้าเลือดลมก็จะเดินสะดวก แล้วก็จะสบาย หากปรารถนาเพิ่มพลังมาก ๆ ทุกครั้งที่หายใจเข้า ต้องขมิบทวารเพื่อสะสมปราณให้มีพลัง

11. **การฝึกฝนให้มีลมหายใจยาว** ช่วยให้การภาวนาได้บรรลุผลทุกครั้งที่หายใจเข้า ก็เอาใจไปไว้ที่ลมว่ามันเข้าไปอย่างไร หายใจออก มันออกมาอย่างไร **หายใจเข้าท้องต้องพอง หายใจออกท้องต้องยุบ** ทุกครั้งที่หายใจเข้าก็ให้เข้าใจว่าได้รับพลังเข้าไป คือรับออกซิเจนเข้าไปเพื่อให้เกิดการสันดาปแปรสภาพอาหารเป็นพลังงาน หายใจออกไปพลังจากการสันดาปเผาไหม้ก็ขับควันพิษออกไป ยิ่งไปกว่านี้ให้ทำใจว่าขณะหายใจเข้าจะช่วยให้เลือดมีพลังทั้งร่างกายและจิตใจจะสงบเยือกเย็น เมื่อจิตสงบจะเห็นเองว่าหายใจเข้าจะมีพลังเป็นรังสีต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย บางครั้งจะเป็นสีขาวสดใส ขณะหายใจออกจะมีสีดำออกไป

ขณะที่สวดมนต์ภาวนา หรือภาวนานิ่ง ๆ หากจะฝึกลมหายใจไปด้วยก็ให้ใช้วิธีการต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วในภาคทฤษฎี

หากนิวรณ์
5 มีพลังก็

12. **ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ภายนอก** ที่จะทำให้กังวลเรื่องเพื่อน การงาน การเรียน และอื่น ๆ ที่ทำให้กังวลก็อย่าไปสนใจมัน **นิวรณ์ 5 คือ เรื่องความรักความชัง**

อย่าหวังบรรลุฌาน มันทำตัวเป็นมารคอยก่อความรำคาญแก่จิต

อาฆาตมาดร้าย ศัตรูคู่อาฆาต ความง่วง สลดหดหู่ใจ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ ทั้งลังเลสงสัย ปล่อยมันไป อย่าให้มารบกวน คิดทบทวนถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า เตือนใจอยู่เสมอว่า **นิวรณ์ 5 เกิด สมาธิไม่เกิด** ไม่ยึดติด ไม่เก็บเอาไว้ ทำใจให้เป็นอิสระ เห็นแล้วปล่อย ฟังแล้วปล่อย ได้กลิ่นแล้วปล่อย ได้รสแล้วปล่อย ได้สัมผัสแล้วปล่อย คิดแล้วปล่อย วางมันไว้ จิตใจจะเป็นสมาธิ วางมันไว้ หันใจไปกำหนดลมหายใจต่อ เมื่อมีพลังพอก็จะเข้าสมาธิได้

13. **นิวรณ์ 5 มิใช่ศัตรูที่จะต้องต่อสู้ มันเกิดเพราะอุปาทาน คือการยึดติด การยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราของเรา เช่น คิดว่าเรารักมัน มันทรยศเรา เรารักมัน มันหักหลังเรา มัวคิดวนเวียนไม่รู้จบ** ใจก็ฟุ้งซ่าน พลังงานก็หมดไป ก็เกิดความสลดหดหู่ใจมาแทน ความแค้นก็ยิ่งเพิ่มทวีกำลัง ที่นิวรณ์ 5 มันเกิดขึ้นมาครอบงำ เพราะว่ามีตัวตนเป็นที่อาศัย มันเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะตัวกูของกูนั่นเอง หรือเรียกว่ามีอัตตาเป็นต้นเหตุ ใครก็ตามที่สอนให้ยึดมั่นในอัตตา แสดงให้เห็นว่าหนาด้วยกิเลสในสันดาน

นิวรณ์ 5 เข้าไปรบกวนจิต เพราะไปคิดยึดติดเอามันไว้

14. **เอาจิตไปกำหนดลมหายใจด้วยความมีสติแบบต่อเนื่อง** พร้อมทั้งให้รู้คุณค่าของการหายใจว่า ดีใจหนอหายใจเข้าได้รับพลังเข้าไปคล้ายกับควันสีขาวสดใส ดีใจหนอหายใจออกขับสิ่งเป็นพิษเหมือนกับควันสีดำออกไป

15. **จินตนาการสร้างปีติให้เกิดขึ้น** ว่าทุกครั้งที่หายใจเข้าได้รับพลังเข้าไป ทุกครั้งที่หายใจออกขับพิษออกไป เมื่อปีติตัวจริงเกิดขึ้น จิตใจจะสงบและเบิกบานแจ่มใส ต่อมเอ็นโดไครน์ก็จะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมา จะช่วย

แล้วพวก
มันจะหนี
ไปเมื่อ
จิตใจมี
ปีติ
คุ้มครอง

สลายโรคภัยพิษภัยออกไป จะช่วยให้เกิดปีติและความสุขที่แท้จริงแบบต่อเนื่อง

16. การที่จะสยบนิวรณ์ หรือมิให้นิวรณ์เข้ามารบกวน จะต้องมีความอดทนอดกลั้น รู้จักควบคุม ยับยั้งชั่งใจ ปล่อยวางสิ่งที่เข้ามารบกวน

ทุกครั้งที่ความไม่พอใจ ความโกรธ ความใคร่ ความอิจฉาริษยา ความสลดหดหู่ใจเป็นต้นมาเยือนก็ยิ้มต้อนรับมัน ดีใจที่มาเยือน มาเตือนให้เร่งปฏิบัติ ไม่ให้มันอาศัย ไม่ยึดเอามันมาไว้ มันจะอยู่ได้อย่างไร มันมาเองมันก็ไปเองถ้าไม่ยึดมันไว้ เพราะทุกสิ่งมันเกิดขึ้นคงอยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วมันก็จะจากไป มันเป็นอย่างนั้นเอง ทำตัวให้ผ่อนคลาย ยิ้มน้อย ๆ ยิ้มภายใน ทำตัวให้ผ่อนคลาย เอาจิตไปอยู่กับลมหายใจ เพลินอยู่กับคุณค่าแห่งการหายใจทุกขณะ อย่าไปคิดว่าฉันโกรธ ฉันอาฆาต เพราะมันทำลายฉัน ฉันอยู่ที่ไหนเล่า?

อัตตา
มีอยู่
ที่ไหน
ความ
ยินดี
ยินร้าย
อยู่ที่นั้น

17. ต้องคิดในทางบวกเพื่อเป็นการเสริมสร้างพลัง อย่าคิดในทางลบ อันเป็นเหตุให้เกิดความท้อแท้ ยึดเอาพระพุทธเจ้า พระอริยะสาวกเป็นแบบอย่าง ว่าหากไม่ท้อแท้มีความพากเพียรพยายามย่อมสำเร็จ ย่อมบรรลุเป้าหมายดังพระอริยะสาวกทั้งหลาย

18. **ทำใจเสมอว่าเป็นการสะสมบารมี จะนานเพียงใด กี่ปี กี่ชาติก็จะทนสร้างสมบารมีต่อ** พร้อมกับสร้างปีติปราโมทย์ให้เกิดขึ้นว่า ดีใจหนอที่ได้บุญเพิ่มขึ้น มีคุณธรรมเพิ่มขึ้น เสริมสร้างพลังเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาให้เพิ่มก็ยังดี เป็นการปลอบใจว่าเพราะรักสงสาร

จะเกิดจะ
ตายกี่หน
ก็ขอให้ทน
สร้าง

บารมีต่อ ช่วยกัน สร้าง พรหม วิหารธรรม จะค้ำจุน โลกให้มี สันติสุข

สรุปคำ สอนของ พระพุทธ องค์ คงเหลือ เพียง สติปัฏฐาน 4 ตั้งใจ ปฏิบัติให้ ถูกวิธีจะ พ้นจาก การราวี ของมาร

ตนเองและเพื่อนมนุษย์ที่เกิดมาแสดงละครกัน ไม่รู้กี่ฉากกี่ชีวิตแล้ว ไม่รู้จักเบื่อหน่ายบ้างหรือ เพราะรักสงสารตัวเอง จึงเพียรพยายามมิให้ตกเป็นเหยื่อของมารร้ายที่มาคอยรังควาญล้างผลาญ มารทั้ง 5 ดังกล่าวแล้วนี่เองที่พระพุทธเจ้าและพระอริยะสาวกจากโลกไปแล้วไม่ยอมกลับ เพราะกลับมาแล้วมีเบญจขันธ์เกิดขึ้นเมื่อไร มารร้ายก็มาทำให้เสวยทุกข์อีกไม่รู้จบ

19. **เพราะฉะนั้นจะต้องระลึกถึงคำเตือน หรือโอวาทครั้งสุดท้ายที่พระองค์ ตรัสไว้** ด้วยความเป็นห่วงสรรพสัตว์ก่อนที่ปรินิพพานจากโลกนี้ไปว่า **"วยธัมมา สังขารา อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ" สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยปรุงแต่ง ย่อมมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา พวกเธอพึงมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท** ก็คือให้มีชีวิตอยู่ด้วยความมีสติว่า รู้แล้วว่ามี **มาร 5 ตัวคอยตามฆ่า** ตามทำลายล้าง ต้องระวังอยู่เสมอ อย่าให้โอกาส อย่าให้ช่องทางแก่มัน อย่าไปหลงปรุงแต่งเสริมสร้างพลังให้แก่มัน มันก็ไม่มีโอกาสฆ่าหรือทำลายล้างผลาญ ในเมื่ออัตตาที่แท้จริงไม่มีกลับกลายเป็นผีมาหลอกมาร ก็เลยอวสานกันเพียงแค่นี้

20. การปฏิบัติธรรมตามที่รู้กัน จะ **ต้องมีการเตรียมพร้อม** เกี่ยวกับสถานที่ที่สะดวกสบาย เตรียมกายให้พร้อมเวลาที่ไม่มีปัญหา แต่การเจริญอานาปานสติภาวนาจะทำที่ไหนเวลาใดก็ได้ เพราะเป็นการภาวนาเงียบไม่ต้องยกมือยกแขนประกอบ ไม่ต้องวุ่นวาย เพียงแต่อยู่กับลมหายใจด้วยความมีสติ คือรู้และระวังตัวเสมอ สามารถทำได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เมื่อทำ **อานาปานสติ 16 ขั้นตอนสมบูรณ์ สติปัฏฐานก็สมบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์แล้วก็ทำให้โพชฌงค์ 7 สมบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ 7 สมบูรณ์วิชชา และวิมุติก็สมบูรณ์ ไม่มีอะไรจะสมบูรณ์ไปยิ่งกว่านี้อีกแล้ว อานาปานสติ 16 ขั้นตอน** มีวิธีการสมบูรณ์ในตัว มีหลักการที่สมบูรณ์ มีเป้าหมาย แล้วสามารถตรวจสอบได้อย่างมีขั้นตอนในตัว

การปฏิบัติตนตามหลัก สติปัฏฐาน 4 จะบรรลุผลดีต้องดำเนินไปตามขั้นตอน ใช้กายานุปัสสนาเป็นฐานเข้าสู่ฌาน เวทนา จิตตา

21. **ขั้นตอนแรกช่วยให้รู้จักกาย** และสิ่งสำคัญที่มีอยู่ใน **กาย คือลม หากรู้จักลมหายใจ** รู้จักธรรมชาติของมันก็สามารถจะทำให้เกิดปีติสุขได้ เมื่อ **เกิดปีติสุข** ก็สามารถก้าวไปสู่ **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อีก 4 ขั้นตอน เอาปีติสุขมาเป็นอารมณ์ จนกระทั่งเข้าใจในเวทนาว่านี้เป็นเวทนา ถึงแม้ว่าเป็นปีติสุข เป็นสิ่งประเสริฐ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ก็สามารถปล่อยวางมันได้ อีก 4 ขั้นตอนต่อไปเมื่อได้ปีติ สุขจิตใจก็สบาย ก็ผ่องใส จิตใจมั่นคงไม่ฟุ้งซ่านเพราะสามารถข่มนิวรณ์ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านข่มความรักความชัง ความยินดียินร้ายเสียได้ **จิตใจก็มีพลัง** ไม่สลดหดหู่ใจ ไม่มีความลังเลสงสัย เรียกว่าจิตมีพลังที่สั่งได้ เมื่อจิตมีพลัง อีก 4 ขั้นตอนที่เรียกว่า **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ก็ดำเนินต่อจาก **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เมื่อจิตมีพลังคือมีสมาธิก็จะเห็นความเป็นจริงตั้งแต่เริ่มกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจนกระทั่งไม่ติดใจ ไม่กำหนัด ไม่มีอะไรที่จะทำจิตใจให้ขุ่นมัวอีกแล้ว จิตก็มีพลังสามารถรู้ต้นตอแห่งปัญหา ทำให้เกิดทุกข์คือตัณหา 3 หรือ ราคะ โทสะ โมหะ จึงจัดการ

และธัมมานุปัสสนา-สติปัฏฐานจึงจะสามารถดำเนินการต่อเนื่อง

ดับมันได้ เรียกว่านิโรธ เมื่อดับกิเลสตัณหาได้แล้วเพราะรู้ฤทธิ์ของมันว่ามันทำให้เกิดทุกข์อย่างไร การที่จะมาเสวยบุญโดยอาศัยเบญจขันธ์อีกมันก็ทุกข์อีก **ไม่เอาแล้ว พอแล้ว สลัดคืนไป ทิ้งไป ไม่เอาอีกแล้ว ไม่ยอมเกิดอีกแล้ว เป็นอิสระแล้ว**

โปรดอย่าลืมตามที่ได้แนะไว้แล้วว่าอานาปานสติ 16 ขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วว่าเป็นการภาวนาแบบที่พระองค์ได้ปฏิบัติและได้ตรัสรู้ เริ่มด้วยการหายใจยาว ซึ่งเป็นการต่อยอดจากที่พระองค์ได้ฝึกปฏิบัติมาแล้วจากอาจารย์ดาบสทั้ง 2 คือ อาฬารดาบส และอุททกดาบส ลำพังคนเราจะหายใจยาวเองเป็นไปไม่ได้ ต้องมีการฝึกมาก่อน

มนุษย์ไม่มีสัญชาตญาณเหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน หากต้องการได้ฌานต้องมีการฝึก

22. พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนแล้ว **"ทันโต เสฏโฐ มนุสเสสุ" จะเป็นคนที่ประเสริฐเกิดจากการฝึกตน มนุษย์เราไม่มีสัญชาตญาณ** หากอยู่กับสุนัขจะออกเสียงเหมือนสุนัข อยู่กับลิงก็จะมีพฤติกรรมเหมือนลิง ซึ่งผิดกับสัตว์อื่นที่มีสัญชาตญาณรู้เองเป็นเอง ตามสัญชาตญาณติดตัวมา ไม่ต้องฝึกก็รู้เอง เป็นเอง เหมือนกับเหล่าพวกของตน

23. **เริ่มลงมือปฏิบัติตามอานาปานสติ 16 ขั้นตอน 4 ขั้นตอนแรกของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

เริ่มลงมือปฏิบัติต้องเคร่งครัด

ขั้นตอนที่ 1. เกี่ยวกับกาย ซึ่งพูดเกี่ยวกับ **กายแบบรวม ๆ** ในการปฏิบัติให้มีสติอยู่กับ **กายลม คือลมหายใจ** เอาจิตไปกำหนดลมหายใจเข้าออก

ต่อหลักการจะเป็นอานาปาสติภาวนา 16 ขั้นตอนในสติปัฏฐานต้องเข้าฌานให้ได้ก่อน

ที่ยาวนั้นเป็นอย่างไร ยาวขนาดไหน ยาวมาก ยาวปานกลาง ยาวน้อย อาจจะใช้ปัญญาให้เข้าใจคุณค่าของ **ลมหายใจยาว** มันเกิดประโยชน์อะไร มีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร จะควบคุมมันอย่างไรเพื่อให้เกิดประโยชน์ตามที่ปรารถนาที่จะให้เกิดสมาธิเป็นขั้นตอนแรก

ขั้นตอนที่ 2 ลมหายใจสั้น ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่ามันสั้นแบบไหน มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร มีอิทธิพลต่อจิตใจอย่างไร ก็ให้รู้ธรรมชาติของมันอย่างแจ่มแจ้งเช่นเดียวกับหายใจยาว แม้ลมหายใจจะสั้นเพียงใดก็ตาม ทำอย่างไรที่จะทำให้มันเกิดประโยชน์ต่อจิตใจ คือช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิ

เป็นธรรมดาเมื่อฝึกปฏิบัติแบบมีสติควบคุมตลอดเวลาเมื่อ **มีพลังพอ หรือมีอินทรีย์แก่กล้า** เมื่อมีพร้อมที่จะเข้าสมาธิ หรือเข้าฌาน ลมหายใจจะแผ่วลงสั้นลง ถึงแม้จะมีลมหายใจแผ่วลง สั้นลง ก็เอาจิตไปกำหนดรู้โดยความมีสติว่าลมหายใจเป็นอย่างไร

กายเนื้อสามารถควบคุมสั่งได้ทางกายลม

ขั้นตอนที่ 3 รู้จักกายทั้งหมด คือทั้งร่างกายและลมหายใจ ก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย คือทั้งลมหายใจและกายเนื้อว่ามันเกี่ยวข้องกันอย่างไร เอาจิตไปกำหนดรู้มันด้วยความมีสติ ขั้นนี้หากเข้าใจปฏิบัติเป็นการฝึกให้เกิดพลังที่รู้กันว่า **ฝึกลมปราณ**

ฝึกจนกระทั่งสั่งลมหายใจ หรือลมปราณให้เคลื่อนไปตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย ฝึกจนกระทั่งใช้ลมปราณขับความเป็นเหน็บ ความปวดเมื่อยออกไปตามประตูพลังที่มีอยู่ในร่างกาย หากอยู่เหนือหัวใจก็ขับออกที่ประตูพลังที่อุ้งมือ หากอยู่ต่ำกว่าหัวใจลงไปก็ขับมันออกทางอุ้งเท้า **แม้แต่โรคภัยไข้เจ็บก็สามารถขับออกไปได้ด้วยพลังลมปราณ**

ลมหายใจจะแผ่วเพียงใดก็สามารถรู้ได้ด้วยสติ เมื่อใจมีสติเป็นสติปัฏฐานก็สามารถเข้าฌานได้ไม่เนิ่นช้า

กายเนื้อจะเปลี่ยนสภาวะได้ก็เพราะอาศัยลมปราณ หรือกายลมนี่เอง ลมหายใจสามารถปรุงแต่งกายเนื้อได้จึงมีชื่อว่า **กายสังขาร** เมื่อลมหายใจสามารถเปลี่ยนกายเนื้อได้จะต้องกำหนดรู้ว่าลมหายใจแบบไหนจะสามารถเปลี่ยนกายเนื้อให้สงบ มีสมาธิได้ หากลมหายใจหยาบจิตใจก็จะไม่สงบ หากลมหายใจแผ่วละเอียดร่างกายก็จะสงบ ให้ทำความเข้าใจว่าทำอย่างไรกายทั้งหมดจะสงบ มีสมาธิ พยายามเอาจิตไปกำหนดลมหายใจ ถึงแม้จะแผ่วจะละเอียด จะยาวจะสั้นอย่างไร หายใจเข้าลมมันเข้าไปตรงไหน ผ่านไปตรงไหน ไปสิ้นสุดตรงไหนของกายเนื้อ หายใจออกมันเริ่มจากจุดไหน ผ่านไปตรงไหน แล้วไปสิ้นสุดตรงไหนของกายเนื้อ

นิมิตทุกนิมิตจะถูกจิตสร้างขึ้นมา หากอินทรีย์แก่กล้า

ตามธรรมชาติการที่จะบังคับกายเนื้อโดยตรงนั้นทำได้ยาก แต่ก็จะสามารถบังคับกายเนื้อโดยอาศัยลมหายใจ หากเข้าใจก็สามารถบังคับใจ ผ่านทางกายและสามารถควบคุมกาย ควบคุมใจได้ หรือที่เรียกว่าควบคุมอารมณ์ได้ ช่วยให้เกิดความสงบ มีสมาธิ

มันจะพา
ให้เกิด
สมาธิ

ขั้นตอนสุดท้าย ของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือเมื่อเข้าใจบังคับกายเนื้อด้วยกายลม หรือด้วยลมหายใจแล้ว **ก็ฝึกระงับกายสังขาร** หรือการปรุงแต่งกายเนื้อ ให้กายเนื้อจากหยาบให้ละเอียดลง ๆ จนกระทั่งสงบมีสมาธิ

ขั้นตอนที่จะทำให้กายเนื้อสงบมีสมาธิ ควรที่จะเอาจิตไปกำหนดจุดที่ลมหายใจกระทบที่สามารถกำหนดรู้ได้ชัดเจน แล้วสร้างจินตนาการขึ้น ให้มันปรากฏชัดเจนว่ามันมีอะไร มันเป็นอย่างไร หากหายใจถูกต้อง **จะต้องหายใจให้ทั่วท้อง คือเริ่มจากรูจมูกแล้วสิ้นสุดที่สะดือ** เมื่อหายใจเข้า ขณะหายใจออกก็เริ่มต้นจากสะดือไปสิ้นสุดที่รูจมูก เอาจิตตามดูว่ามันผ่านไปตรงไหน ตามดูมันไปเรื่อย เฝ้าดูมันด้วยความมีสติ อาจสร้างเป็นนิมิตขึ้นเป็นแสงเป็นสีที่ทำให้เกิดความชอบความสบายใจ แล้วให้เป็นนิมิตติดตาอุคคหนิมิต แล้วให้เป็นนิมิตเทียบเคียง ให้เพลินอยู่กับนิมิต ซึ่งอาจเรียกเป็น **บริกรรมนิมิต** เริ่มแรกก็สร้างนิมิตขึ้นมาสำหรับบริกรรมว่ามันเป็นสีขาวที่เป็นวงกลม เป็นสีสดใส หายใจเข้ารับมันเข้าไปผ่านไปยังจุดต่าง ๆ หายใจออกก็ขับเอาควันสีดำออกมา ทำจนกระทั่งมันติดตาเห็นเป็นสีขาวเข้าไปแล้วมีสีดำออกมา ทำต่อไปจนกระทั่งให้เห็นเป็นสีขาวที่เริ่มจากวงกลมเล็กให้ใหญ่ขึ้น มีรัศมีเปล่งปลั่งให้ใหญ่ขึ้น ๆ แล้วให้มันเล็กลง ๆ ให้มีประกายสดใสถึงแม้จะเล็กลงเพียงใดก็ตาม แล้วทำให้เป็นวงกลม

เท่าเดิมตามที่มันปรากฏเริ่มแรก ให้เพลินอยู่กับนิมิตนั้น ซึ่งเรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต (นิมิตเทียบเคียง)** เมื่อมีพลังพอ มีอินทรีย์แก่กล้า นิวรณ์ 5 จะถูกข่ม แล้วจะเกิดองค์ฌานขึ้นมา คือ เกิด **วิตก วิจาร ปีติ สุข และ เอกัคคตา**

องค์ฌานทั้ง 5 จะเกิดขึ้นมา ก็เพราะนิวรณ์ 5 ถูกข่ม

วิตก ก็คือ ภาวะที่จิตกำหนดอารมณ์ได้ เริ่มแรก **วิจาร** คือ ภาวะที่จิตอยู่กับอารมณ์นั้น แบบต่อเนื่อง ไม่หยุดชะงัก ไม่ขาดตอน เป็นเสมือนการเคาะระฆัง เคาะทีแรกเป็นวิตก แล้วเคาะต่อ ๆ ไปเป็นวิจารณ์ คือ เคาะรัวระฆังไปเรื่อย ๆ เมื่อเกิดความพอใจในการเคาะก็เกิด **ปีติ** รู้สึกซาบซ่านอิ่มอกอิ่มใจ ขนลุกขนพอง ตัวเบา น้ำตาไหล ล้วนเป็นอาการของปีติ คืออิ่มอกอิ่มใจในความสำเร็จที่เพียรพยายามทำลายใจให้สงบได้ ไม่ถูกนิวรณ์ 5 ครอบงำ เป็นอิสระจากการถูกครอบงำของนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วจะมี **ความสุข** ไม่รู้สึกปวดเมื่อย ไม่รู้สึกทุกข์ทรมาน แสนสบายทั้งกายและใจ จิตนิ่ง ดิ่ง รวมเป็นหนึ่ง เรียกว่ามี **เอกัคคตา** ถึงความเป็นยอดของการฝึกจิต เรียกว่าเป็นการลิ้มรสพระนิพพาน เป็นยอดของการพักผ่อน

มาถึงขั้นนี้เรียกว่าจิตเปลี่ยนจากภาวะธรรมดาที่เรียกว่า **วิถีจิต วิถีวิญญาณ** เปลี่ยนเป็น **ฌานจิต** คือจิตที่มีองค์ 5 มีภาวะคล้ายกับ **คนตาย คนดำน้ำ คนที่อยู่ในท้องแม่ คือไม่หายใจ อยู่ในฌานหรืออัปปนาสมาธิ ก็เช่นเดียวกัน** คือไม่หายใจ

เรียกว่าปิดทวาร ปิดตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ไม่คิดถึงสิ่งอื่นใด เป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์ที่ภาวนา ขั้นที่ 4 ถือว่ามีความสามารถควบคุมพฤติกรรมของกายและจิตได้

ครั้นแล้วเมื่อต้องการจะพัฒนาตนให้สูงขึ้นเข้าสู่ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌานโดยลำดับ จะต้องมีความชำนาญ มีวสี คือ ฝึกให้มีอำนาจบังคับได้ มีอำนาจเหนือกายเหนือจิตจนชำนาญ เมื่อสามารถระงับลมหายใจได้ก็สามารถระงับกายและจิตได้ เรียกว่าได้รับความสุขที่แท้จริงชั่วระยะเวลาที่เข้าฌาน

คนตาย คนดำน้ำ คนอยู่ในท้องแม่ และคนเข้าฌาน มีสภาวะคล้ายกัน คือหยุดการหายใจ หากสามารถทำได้ก็อยู่ไม่ไกลจากประตูเข้าสู่พระนิพพาน

24. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เมื่อเข้าฌานที่ 1 ได้มีองค์ฌานประกอบ ด้วยวิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ก็เอาจิตกำหนด องค์ฌานจนมีความชำนาญในการควบคุมบังคับเป็นขั้นตอนอีก 4 ขั้นตอน คือ

1. **กำหนดรู้ปีติ** ด้วยความมีสติว่ามันเป็นอย่างไร ปีติที่เกิดขึ้นจากการเข้าฌาน มันเหมือนกับที่เคยนึกคิดตอนอ่านข้อความ หรือฟังคำอธิบายเกี่ยวกับปีติอย่างไร ความรู้สึกแบบนี้มันเคยเกิดมาแล้วกี่ครั้ง มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วมันมีอิทธิพลต่อกายและจิตอย่างไร มันอาจเป็น **ปีตินิดหน่อย** (ขุททกาปีติ) **ปีติชั่วขณะหนึ่ง** (ขณิกาปีติ) **ปีติเป็นครั้งคราวเป็น ๆ หยุด ๆ** (โอกกันติกาปีติ) **ปีติแบบรุนแรงตัวโยก ตัวหมุน กระโดดลอยตัว** (อุพเพงคาปีติ)

จงอุ้มปีติ และความสุข อย่าอุ้มทุกข์ไว้ แล้วจิตใจจึงจะมีพลัง

ปีติรู้สึกซาบซ่านไปทั้งตัว (ผรณาปีติ) ดื่มด่ำในความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งเรียกรวม ๆ ว่าปีตินั้น อาจถึงกับเปล่งวาจาออกมาว่าช่าง **ดีใจเหลือเกิน ๆ หรือปีติหนอ ๆ ให้กำหนดรู้** ว่ามันปรุงแต่งให้มีความรู้สึกอย่างไร

2. **กำหนดรู้ความสุข** ด้วยความมีสติว่ามันสุขอย่างไร มันมีอิทธิพลปรุงแต่งจิตอย่างไร มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร จะรักษามันได้อย่างไร ที่จะให้มันคงอยู่ได้ตามปรารถนา มันมีลักษณะอาการแตกต่างจากปีติอย่างไร หากปฏิบัติไปตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ **เอามรรค 8 มาตรวจสอบเสมอว่าเป้าหมายหรือจุดหมายของการปฏิบัติตามมรรค 8 เพื่ออะไร จะไม่กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส จะไม่หลงติดเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ** เพราะทุกสิ่งมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่แล้ว ปีติและสุขนี้จำเป็นสำหรับการพัฒนาตน หากไม่มีปีติสุขหล่อเลี้ยงประโลมใจ มันก็จะมีแต่ความหดหู่สลดใจ ท้อแท้ใจถึงกับเป็นโรคประสาท หรือเป็นบ้าไปได้ **ปัจจัย 4 มีไว้สำหรับเลี้ยงกาย ปีติสุขมีไว้สำหรับหล่อเลี้ยงใจ มันเป็นตัวการกระตุ้นต่อมเอ็นโดไครน์ให้หลั่งสารสุข หรือสารเอ็นดอร์ฟิน สลายพิษร้าย สลายโรคภัยไข้เจ็บ**

3. **เอาจิตไปกำหนดรู้ว่าปีติและสุขมันปรุงแต่งจิตอย่างไร** ให้มีสติอยู่กับมันด้วยความมีสติก็จะเข้าใจธาตุแท้ของปีติสุขว่ามันคงอยู่อย่างนั้น

เพราะ
ตัวปีติและ
สุขนี่แหละ
หนอที่จะ
ก่อให้เกิด
ภาวนา
มยปัญญา
ที่มีพลัง
แรงกล้า
สามารถ
ทำลาย
กิเลส
สังโยชน์
ได้ราบคาบ
มิใช่มี
ปัญญา
แบบถูกจูง
แล้วจะ
ยุ่งยากเกิด
ความทุกข์
ลำบากใน
ภายหลัง

ตลอดกาลไม่ได้ มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มันไม่ใช่มีตัวตนที่เป็นอมตะที่เที่ยงแท้ถาวร เรียกว่าเป็นการช่วยให้เห็นความเป็นจริงว่าทุกข์สิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ไม่มีสิ่งที่เป็นอัตตา หรือตัวตนที่แท้จริงเลย ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่าเมื่อสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิเกิดก็ย่อมเกิดปัญญาที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือเห็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง ควรระวัง **สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา** คือปัญญาที่เกิดจากการอ่านหนังสือ หรือฟังเขามา **แล้วไปคิดเอาเองแบบคนไม่เคยเข้าฌาน** ว่าเมื่อเข้าฌานแล้วจะเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ จะเป็น **สมาธิหัวหลักหัวตอก็คือสมาธิที่เกิดจากการจูงจิต การสะกดจิตตัวเอง ให้คนอื่นจูงหรือสะกด** มันไม่เป็นไปตามขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ตามหลักของมรรค 8 หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเกิดปัญหาขึ้นมา แล้วไปเหมาเอาว่าจะเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ ควรระวังเป็นอย่างมาก อย่าให้เกิดความหลงผิดเลย ประเดี๋ยวจะกลายเป็นคัดค้านพุทธพจน์ที่ตรัสว่า **สมาธิงภิกขะเว ภาเวถะ สมาหิโต ภิกขะเว ยถาภูตัง ปชานาติ** พวกเธอพึงบำเพ็ญสมาธิ ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง ที่ **พระองค์ตรัสเช่นนี้ก็ถือว่าเป็นการสนับสนุนให้ปฏิบัติตามหลักมรรค 8 หรือศีล สมาธิ และปัญญา** ให้เกิดรวมพลังกันนั่นเอง เพื่อมิให้หลงทางไปปฏิบัติแบบอื่นดังที่หลงตน

ประกาศตัวเป็นพระอรหันต์แบบอื่น ๆ ที่มีอยู่มากมายในสมัยพุทธกาล

เมื่อเกิดปัญญาที่เป็น ***ภาวนามยปัญญา*** ก็จะเข้าใจตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งมันเป็นไปตามอำนาจการปรุงแต่ง ปีติสุขปรุงแต่งจิตให้เกิดเวทนา มันมิใช่ตัวตน เวทนาก็ไม่ใช่ตัวตน จิตที่ถูกปรุงแต่งให้เห็นผิด ที่แท้จริงมันก็มิใช่ตัวตน เมื่อเห็นความจริงก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดติด

ขั้นที่ 4 เมื่อ **เกิดการเบื่อหน่ายไม่ยึดติดสัญญาและเวทนา**เพราะมารู้ความเป็นจริงว่ามันเกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง มันไม่จริงแท้ หากไปยึดติดสิ่งที่ไม่จริงแท้ก็คือการถูกหลอกนั่นเอง เมื่อเข้าใจว่าสัญญาและเวทนาที่เกิดขึ้นมันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มันเป็นอนิจจัง เมื่อเห็นอนิจจังก็เห็นทุกข์ คือสภาวะที่ทนอยู่ตลอดไม่ได้และเห็นอนัตตาคือไม่มีอะไรที่มีตัวตนเที่ยงแท้ถาวร และไม่สามารถที่จะบังคับมันให้เป็นไปตามความปรารถนาได้

ความทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแต่มาจากความหลงผิด ยึดติดในสัญญาและเวทนา จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จะต้องควบคุมมันให้อยู่ในอำนาจ มิใช่ให้มันมีอำนาจเหนือ เมื่อจิตสามารถควบคุมสิ่งที่จำได้หมายรู้ทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือปีติสุขว่ามันมิใช่สิ่งจริงแท้ก็ระงับมัน ดับมัน ก็ภาวนาระงับดับมัน ไม่ให้มันมีอำนาจเหนือจิตอีกต่อไป เรียกว่าจิตมีพลังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จากการภาวนาแบบที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

เมื่อจิต
มีพลัง
เพราะ
อำนาจ
แห่งปีติสุข
ก็จะรู้ชัดว่ามัน
เศร้าหมอง
หรือผ่องใส
แน่ละด้วย
พลังแห่ง
องค์ฌาน
ทั้ง 5
จิตจึง
ได้รับการพัฒนา
ให้เกิดปัญญาขั้น
สูงสุด

25. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เมื่อจิตมีพลังอันเนื่องมาจากการภาวนาเป็นไปตามขั้นตอนก็เข้าสู่การพิจารณาตามรู้จิตโดยตรงอีก 4 ขั้นตอน

1. ขั้นตอนแรก **กำหนดพิจารณาจิต** ว่าเป็นอย่างไร ให้รู้ว่าจิตเศร้าหมองหรือผ่องใส หากเศร้าหมองก็หมายความว่าจิตถูกนิวรณ์ครอบงำ หรือถูกโลภะ โทสะ โมหะครอบงำ แน่นอนจิตที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญภาวนาตามขั้นตอนย่อมเป็นจิตที่ผ่องใส เพราะสามารถข่มนิวรณ์และอกุศลธรรมอื่นเสียได้ จิตย่อมผ่องใส

2. เมื่อ **จิตผ่องใส** ก็ควรจะบันเทิงใจ เบิกบานใจ ว่าดีใจหนอที่จิตใจผ่องใส เพิ่มพูนปีติปราโมทย์ จิตใจจะมีปีติปราโมทย์หล่อเลี้ยง มีพลังเพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ อาจเปล่งวาจาออกมาว่า **บันเทิงใจหนอ ๆ ๆ** เมื่อจิตมีความบันเทิงเพราะไม่ถูกครอบงำให้หลงผิด จิตก็จะนิ่งมั่นคง

3. เมื่อ **จิตนิ่ง ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว** เนื่องจากจิตมีพลังเพิ่มขึ้น สามารถมีอำนาจเหนือนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตนิ่ง ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปัญญาที่แท้จริงหรือภาวนามยปัญญาย่อมเกิดเป็นธรรมดา หรืออาจเรียกว่าเกิดยถาภูตญาณทัสสนะ เกิดผุดรู้ผุดเห็นขึ้นมา

4. เมื่อ **ปัญญาขั้นภาวนามยปัญญาเกิดขึ้น** เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของนามรูป ย่อมปล่อยวางไม่ยึดติดอะไร เพราะมาเข้าใจว่า

ทุกสิ่งมันเป็นอย่างนี้เอง คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปล่อยวางมันได้ดีที่สุด ดีใจหนอที่ปล่อยวางได้ ๆ ๆ ๆ

เมื่อเกิดภาวนามยปัญญาขั้นสมบูรณ์ ก็สามารถทำลายกิเลสสังโยชน์ได้ จึงทำให้เกิดมรรคผล จนกระทั่งบรรลุนิพพาน อันเป็นบรมสุข ไม่มีทุกข์อีกต่อไป

26. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เมื่อปฏิบัติตนผ่านขั้นตอนต่าง ๆ มาถึง 12 ขั้นตอนตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ธรรมะที่แท้จะเกิดขึ้นให้เห็น ว่า **อ๋อ ธรรมะ คือสิ่งที่เกิดขึ้น จากการปฏิบัติตนตามหลักมรรคมีองค์ 8 หรือ ศีล สมาธิ และปัญญาเป็นอย่างนี้เอง**

1. ช่วยให้เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของ สิ่งทั้งหลายเท่าที่ปฏิบัติตนตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่ผ่านมาทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ทั้งกายเนื้อ กายลม ทั้งเวทนาคือความรู้สึกที่เป็นปีติสุข จิตมันเป็นอย่างนี้เอง มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลง มันทนอยู่ในสภาพเดิมนาน ๆ ไม่ได้ ทั้งไม่สามารถจะบังคับให้มันเป็นไปตามที่ปรารถนาได้ ไม่มีสาระแก่นสารอะไร ดีใจหนอที่เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่งที่มีอยู่ในโลก

2. เมื่อเห็น **ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่น** เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดติดอะไร ไม่มีความสำคัญผิดว่ามีตัวตน เมื่อดับตัวตนได้ กิเลสก็ไม่มีที่อาศัย จึงไม่สามารถจะมาเป็นตัวการทำให้เกิดความทุกข์อีกต่อไป

3. เมื่อ **เบื่อหน่ายไม่ยึดติด จะดับกิเลสหรือสังโยชน์ได้** กี่ตัว กี่ข้อได้ ก็จะรู้ภาวะของตัวเองว่าอยู่ขั้นไหน หากดับ **สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส** ได้ก็เรียกว่าเป็น **พระโสดาบัน** หากดับสังโยชน์ทั้ง 3 ได้ พร้อมกับบรรเทา **กามราคะ ปฏิฆะ** ได้ ก็เรียกว่าเป็น **พระสกทาคามี** ถ้าดับสังโยชน์ ทั้ง 3 ดังกล่าวพร้อมกับทำลาย **กามราคะ ปฏิฆะ** ได้เรียกว่าเป็น **พระอนาคามี** หากทำลายสังโยชน์ทั้ง 5 และสามารถทำลาย **รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ** และ **อวิชชา** ได้ เรียกว่าเป็น **พระอรหันต์** ผู้ที่ปฏิบัติตนได้ หรือทำมรรค 8 ให้รวมพลังกันได้เท่านั้นที่จะรู้ว่าตนปฏิบัติได้ถึงขั้นไหนแล้ว ดังที่ปรากฏในบท **ธัมมคุณ** ว่า **ธรรม** เป็น **ปัจจัตตังเวทิตัพโพ** ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะรู้แจ้งเห็นแจ้งด้วยตนเอง **ดีใจหนอที่ดับตัวตนได้ ดับกิเลสได้**

4. เมื่อดับกิเลสได้แล้วไม่ถูกอำนาจครอบงำเป็นอิสระจากการถูกครอบงำของกิเลส รู้เห็นความเป็นจริงของนามรูปว่าถ้าเกิดเป็นอะไรก็ตาม อยู่ในภพภูมิใดก็ตาม หากมีนามรูป หรือมีเพียงนามก็ถูกปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้ ฉะนั้นอย่าเกิดอีกเลยดีกว่า ไม่เอาแล้วเบญจขันธ์ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความทุกข์ ดีใจหนอ **ที่สละคืนเบญจขันธ์ได้ ไม่ต้องเสวยทุกข์อีกต่อไปแล้ว**

หากปฏิบัติ
ไปตาม
ขั้นตอนที่
พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสไว้
เป็น
สติปัฏฐาน 4
อย่างสมบูรณ์
จะเกื้อหนุน
ให้เกิด
โพชฌงค์ 7
เป็นสูตร
สำเร็จที่
พระพุทธองค์
ทรงตรัสไว้

27. การที่สามารถปฏิบัติตนผ่านมาได้ตามขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ จะเห็นได้ว่าเพราะสามารถ **เข้าฌานได้จึงมีปีติมีความสุขหล่อเลี้ยง จิตที่มีสมาธิจะมีปีติสุข ความเบิกบานบันเทิงใจหล่อเลี้ยง หากจิตที่มีแต่ทุกข์ หรืออุ้มทุกข์ไว้เสมอสัมมาสมาธิ จะเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อไม่มีสัมมาสมาธิการรู้เห็นตามความเป็นจริงจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นเหตุให้เกิดโพชฌงค์ 7 เมื่อโพชฌงค์ 7 เกิดขึ้นย่อมเกิดวิชชาและวิมุตติตามลำดับ**

ครั้นเมื่อปฏิบัติตนจนเกิด **สติปัฏฐาน** 4 ดังกล่าวมา ย่อมเกิด ***ภาวนามยปัญญา*** ตรวจสอบธรรม ตรวจสอบตัวเองว่าที่แท้จริงคืออะไร เมื่อตรวจสอบด้วยหลัก **วิริยะ** คือเพียรมิให้เกิดกิเลส มันเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็ดับมันทันที หรือหาเหตุปัจจัยที่ดีที่เกื้อกูล คือ บุญ กุศล บารมีธรรมมาช่วยดับแล้วเพียรพยายามปฏิบัติตนอยู่ในหลักบุญกุศล สุจริตบารมีแบบต่อเนื่อง หากทำได้ย่อมเกิด **ปีติ** เมื่อมีปีติก็แสดงว่าไม่ถูกนิวรณ์ครอบงำ จิตใจก็สงบ เมื่อจิตใจสงบ (ปัสสัทธิ) ก็เรียกว่ามี **สมาธิ** เมื่อจิตใจมีสมาธิแล้วก็จะมีอุเบกขาคือวางเฉย เฉยได้แม้จะถูกกิเลสหรือนิวรณ์มากระทบรบกวนก็ไม่หวั่นไหว เมื่อ **โพชฌงค์** 7 เกิดรวมพลังกันก็สามารถเข้าประตูพระนิพพานได้ หรืออาจเรียกว่ามีความรู้ความสามารถ

จัดการถอดสลักเข้าประตูพระนิพพานได้ดังที่ได้อธิบายมาแล้วในภาค ทฤษฎี

ขอโอกาสเตือนให้เกิดสติแบบสติปัฏฐาน 4 เป็นครั้งสุดท้าย

หากยังงมงายไปอุ้มทุกข์จะไม่มีความสุขจนถึงวันตาย หากตายแบบมีจิตใจเศร้าหมองก็จะไปอบายภูมิแน่นอน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า จิตเต

28. **นี่แหละคือแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ต้องเข้าอัปปนาสมาธิให้ได้** เข้าฌานได้ สติปัฏฐานจึงจะครบ 4 หากเข้าฌาน หรือเข้าอัปปนาสมาธิไม่ได้ การปฏิบัติตนของใครก็ตามที่เรียกว่า **ได้ปฏิบัติตนอยู่ในสติปัฏฐาน 4 จะมีสติปัฏฐาน 4 ได้อย่างไร ตราบใดยังเข้าฌานเข้าอัปปนาสมาธิไม่ได้ หากอัปปนาสมาธิไม่เกิดเข้าฌานไม่ได้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ก็ได้แต่ว่าตามกัน ท่องตามกัน หรือว่าตามที่เขาเขียนไว้ในหนังสือเท่านั้น **โปรดระวังตามที่นักจิตวิทยาได้เตือนไว้ว่า หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับอะไร ก็จะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึกหมด เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม มันก็จะแสดงผลออกมาให้เห็น ให้ได้เสวยทุกข์จริง ๆ เป็นโรคมะเร็งบ้าง โรคหัวใจบ้าง อัมพฤกษ์ อัมพาตบ้าง เส้นเลือดในสมองแตกบ้าง เมื่อเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นก็ขอโปรดอย่าได้กล่าวโทษโกรธพระพุทธเจ้าเลย ว่าทำบุญไม่ได้บุญ** ไม่เห็นบุญมาช่วยอำนวยให้เกิดความสุข มีแต่เสวยทุกข์จนกระทั่งถึงวันตาย **เมื่อตายแบบมีทุกข์มีจิตเศร้าหมอง จะไปเกิดที่ไหน?** เพราะท่านเองมิได้ปฏิบัติตนตามหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ต่างหาก ไปหลงผิดจะเป็นอย่าง **พระจุฬปันถก** และ **พระพาหิยะ**

สังกิลิฏเฐ ทุคติ ปาฏิกังขา จิตนี่แหละ หนอ หาก เศร้าหมอง ต้องไป ทุคติ แน่นอน

ผู้ที่ปฏิบัติ ตนได้ ธรรมะ เห็นธรรมะ จะชนะ กิเลสมาร ทั้งปวง ใครปฏิบัติ ได้แค่ไหน เพียงใด จะรู้ได้ เฉพาะตน

จะเอาท่านมาเป็นแบบอย่างได้ก็ **ต้องได้ฌาน เหมือนกับทั้ง 2 ท่านเท่านั้น** ถึงจะ **เดินทางลัด เข้าสู่ประตูพระนิพพาน** เพราะท่านทั้ง 2 เคยเกิดเป็นพรหม เคยได้ฌานมาแล้วแต่ยังไม่มีใครได้ตรัสรู้เห็นอนัตตา เห็นไตรลักษณ์ จึงเวียนตายเวียนเกิด เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้ **ธรรมะ** นำเอา **ธรรมะ** ที่พระองค์ได้ตรัสรู้มาสอน เมื่อมี **อินทรีย์แก่กล้า มีพลังพอ** ก็ได้บรรลุธรรมทันทีตามบารมีที่สะสมไว้ โปรดอย่าคิดเรียนลัดเลย ทนลำบากเอาหน่อยจะได้ไม่เสียใจในภายหลัง

29. **พยายามเข้าสมาธิ เข้าฌานให้ได้ก่อนจึงจะไม่หลงทาง ต้องเป็นสัมมาสมาธิ และต้องเป็นไปตามมรรค 8 หรือสิกขา 3 คือ ศีล สมาธิและปัญญาเท่านั้น จะเข้าอัปปนาสมาธิ จะเข้าฌานได้อย่างไร ก็ขอให้กลับไปทบทวนภาคทฤษฎีดูให้ดี ๆ อย่ามีอุปาทานยึดติดอะไร เอาหลักธรรมกาลามสูตรเป็นหลักแล้วจะเป็นที่ประจักษ์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในหมวดธัมมคุณ คืออิติปิโสภะคะวา ฯลฯ ปัจจัตตัง เวทิตัพโพวิญญูหีติ ทุกประการ**

30. ชื่อหนังสือเล่มนี้เป็นโจทย์ หรือเป็นปัญหาค้างคาใจของผู้สนใจแวดวงพระพุทธศาสนาที่มีเรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้น มิใช่มาจากพุทธบริษัทเท่านั้น แม้แต่บริษัทอื่นๆ เขาก็มีความสงสัยเช่นเดียวกัน มิใช่เฉพาะชาวไทย แม้แต่ชาวยุโรป อเมริกา และ

บทสรุป
ของหนังสือ
เล่มนี้
อยู่ตรงนี้
ที่ทุกสิ่ง
เพี้ยนไป
อาจเป็น
เพราะ
ละเลย
อานาปานสติ
16 ขั้นตอน
ละเลย
สวดมนต์
ภาวนา
ละเลย
นิสัย 4
และปิดหู
ปิดตา
ไม่ยอม
อ่าน
ข้อคิด

นานาชาติที่สนใจในพระพุทธศาสนา ก็มีปัญหาถามเช่นนี้เหมือนกัน

ที่เขียนมาเพียงแต่ทัศนะหนึ่ง ความคิดหนึ่งของผู้เขียนที่อาศัยประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับตน และได้อาศัยธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าช่วยแก้ปัญหามาโดยตลอด ที่ชื่อว่าสิงห์ทนก็เนื่องมาจากมีโรคภัยเบียดเบียนมาตั้งแต่เป็นเด็ก พ่อแม่จึงตั้งชื่อเป็นมงคลนามว่า สิงห์ทน แปลแบบคนไม่ได้เรียนภาษาบาลีว่า ขอให้อยู่ทนหรือทนอยู่เหมือนสิงห์โตเฝ้าหน้าวัด เป็นโรคสารพัด ภูมิแพ้ ไซนัส ดีซ่าน โรคกะเพาะ เริม งูสวัด โรคริดสีดวงทวารบานทะโลก โรคปอด แม้แต่มะเร็งก็เป็นมาแล้ว พ่อตายด้วยโรคมะเร็ง เมื่ออายุได้เพียง 55 ปี แม่ก็ตายด้วยโรคมะเร็ง ตัวเองก็เป็นมะเร็งเหมือนพ่อ เพราะชอบรับประทานลาบสด หลู้แบบเมืองเหนือ เนื่องจากเป็นคนเชียงใหม่ จึงได้เกิดโรคเหมือนพ่อแม่ เดี๋ยวนี้กลับอยู่อย่างสุขสบายทั้งกายใจ ทั้งถูกกลั่นแกล้งถูกใส่ความด้วยเรื่องสารพัด แต่ก็เอาตัวรอดมาได้ ส่วนผู้มุ่งร้ายก็มีอันเป็นไปต่างๆ นานา ดังปรากฏในหนังสือ **ธรรมะของพระแท้และพระพุทธศาสนากับปรัชญาชีวิตของข้าพเจ้า** จึงท้าพิสูจน์ได้ว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าช่างประเสริฐจริงๆ ขอให้ปฏิบัติตามแนวที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ให้ครบหมวดธรรม จะได้รับ

ที่นักปราชญ์
ทั้งแพทย์ทั่ว
โลก
เขาได้เขียน
สรุปการวิจัย
อันเนื่อง
มาจากนำเอา
พระธรรม
คำสอนของ
พระพุทธเจ้า
ไปทำการวิจัย
ไปพิสูจน์ว่า
ปรากฏผล
เป็นอย่างไร
มัวเพลินอยู่
กับการ
เสวยบุญเก่า
มันจึงมีอะไร
ต่อมิอะไร
เกิดขึ้น
เพี้ยนไป

ผลตามชื่อของหมวดธรรมนั้นจริงๆ ไม่ว่าเรื่องความร่ำรวย ความสวย ความมีปัญญาที่แท้จริง

31. ที่เขียนมามิได้เขียนแบบนึกเอาเอง ได้อาศัยพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา คัมภีร์พิเศษ ตลอดจนความคิดของพุทธบริษัทร่วมสมัยที่สนใจใฝ่ธรรมะที่แท้จริง ที่มิได้อ้างอิงเพราะมันเป็นคำสอนที่เป็นที่รู้กัน แบบสักแต่ว่ารู้ไม่นำมาปฏิบัติ อย่างเช่น **เรื่องนิสัย 4 อยู่ในหน้าแรกบันทัดแรกของหนังสือนวโกวาท** เวลาบวชพระ ก็บอกนิสัยกันทุกคนที่บวช ทุกรูปที่เป็นพระอุปัชฌาย์ กรรมวาจาจารย์ อนุสาวนาจารย์ ทั้งพระนั่งอันดับก็รู้กัน แต่ไม่ใส่ใจนำมาใช้ในชีวิตจริง **สวดมนต์ภาวนาก็รู้กัน** แต่แล้ว ก็ **ไม่นำมาปฏิบัติให้ถูกต้อง** ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า สวดมนต์ช่วยให้บรรลุการหลุดพ้น มีชื่อว่า วิมุตตายนสูตร **แต่ไปห้ามสวดมนต์โดยเกรงว่าจะไม่ได้อุ้มทุกข์** โดยตลอด ก็เลยได้อุ้มทุกข์กันจริงทั้งอาจารย์และศิษย์ทั้งหลายที่ยึดติดในสายในสำนัก และในตัวอาจารย์ต่างก็ได้อุ้มทุกข์กันจริงจนวาระสุดท้ายของชีวิต

32.เท่าที่เขียนมาอาจยังเป็นคำตอบที่ไม่สมบูรณ์ จึงขอฝากไว้กับผู้สนใจใฝ่ธรรมนำไปพิจารณากันต่อไป ขอโปรดได้ยึดหลักธรรมใน **กาลามสูตร** เป็นหลักจะได้มีอิสระในการใช้วิจารณญาณต่อไป ขอสะกิดนิดๆ ว่า ที่ **เป็นโรคกันต่างๆ นานา เป็นเพราะอาหารและละเลยนิสัย 4** ใช่หรือไม่? **กุญแจเจาะ**

เพราะมัน มีเหตุ มีปัจจัย มันจึงเกิดขึ้นได้ มันเป็นอย่างนี้เอง แล้วทำไมเล่าจะพลิกผันเปลี่ยนเพี้ยนเป็นเพียรตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าต่อไปมิได้หรือ?

ประเด็น อาจเป็นไปได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนสติปัฏฐาน 4 และตรัสย้ำว่าเป็นทางเดียวเท่านั้นเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน มีอานาปานสติ 16 ขั้นตอน เป็นหลักการ วิธีการลองช่วยตรวจสอบว่าได้เน้นสอนกันถูกต้องหรือไม่ ถ้าหากไม่เน้นไม่สอนสติปัฏฐานให้ครบ 4 คนที่ปฏิบัติ **จะมีสติคุ้มครองตัวเองให้พอดี ทำดี คิดดี ได้อย่างไร เมื่อเป็นเช่นนี้ พระอริยะจึงด่าใครต่อใครป่นปี้ เจ็บป่วยเป็นโรคสารพัด แล้วคนธรรมดาก็ด่าพระอริยะได้อย่างไม่กลัวบาป มันเป็นอย่างนี้เอง เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้แล้วว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย มิใช่หรือ?** เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ก็คือความไม่มีสตินั่นเอง

33. การสวดมนต์ภาวนา ต้องปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า มิใช่การอ้อนวอน ควรให้เป็นอธิษฐานธรรม คือ เป็นการปฏิบัติด้วยการตั้งใจไว้อย่างแน่วแน่ มั่นคง โดยยึดหลัก 4 ประการ คือ

1. ให้เกิดปัญญา
2. ให้มีความจริงใจ (สัจจะ)
3. ต้องปฏิบัติตนเป็นผู้เสียสละ มิใช่เห็นแก่ได้ด้วยอำนาจโลภะ (จาคะ)
4. เป็นการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความสงบจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย (อุปสมะ)

ฉะนั้นสวดมนต์ภาวนาหรือภาวนาเงียบแบบอานาปานสติ 16 ขั้นตอน จึงเป็นการเสริมสร้างอิทธิบาทธรรม คือ ธรรมที่ช่วยให้บรรลุความสำเร็จหรือมีอิทธิฤทธิ์ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่าง เช่น หลวงปู่โต๊ะ วัดประดู่ฉิมพลี เป็นต้น มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อาจช่วยให้สำเร็จได้ทั้งโลกียะและขั้นโลกุตตระ หากเปรียบเทียบกับคำกล่าวของนักจิตวิทยา นักการแพทย์สมัยใหม่สวดมนต์ภาวนา เป็น POSITIVE THINKING คิดในทางบวก ให้บรรลุเป้าหมายให้สำเร็จสิ่งที่ประสงค์ คิดถึงสิ่งที่ดีงาม ไม่คิดแบบ NEGATIVE คือ คิดในทางลบ คิดในทางไม่ดี ทางร้ายทำให้ เกิดความท้อแท้ ดังหมออเมริกัน คือ **ดร.แอนดรู ไวล์** กล่าวไว้ว่า **"ร่างกายรักษาตัวมันเองได้ หากเรารู้จักวิธีปฏิบัติตน"** (The body can heal itself if we know how to activate it)

การสวดมนต์ภาวนา เป็นเสมือนหนึ่งการตั้งโปรแกรมจิต คล้ายกับโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับอะไรก็ตาม ก็ตั้งโปรแกรมจิตหรืออธิษฐานจิตไว้แล้วปล่อย ให้มันอยู่ในจิตใต้สำนึก ครั้นแล้วตั้งใจสวดด้วยความมีสติ ให้เป็นบุญที่แท้จริงคือให้เป็น **ทาน** คือ ธรรมทาน เป็น **ศีล** คือ ควบคุมกายวาจาด้วยความเคารพต่อพระรัตนตรัย เป็น **ภาวนา** คือ สวดมนต์น้อมระลึกเอาคุณพระรัตนตรัยมาใส่ตนด้วยความมีสติ เมื่อจิตใจอยู่กับบทสวดมนต์แบบต่อเนื่องจะเกิดปีติ เกิดความสุข ขณะนั้นต่อมเอ็นโดโครน์จะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน หรือสารสุขออกมาจะช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งจะทำให้จิตมีสมาธิ เมื่อจิตดิ่งเข้าสู่สมาธิแล้วเสียงที่เปล่งออกมาจะแผ่วลงแล้วหยุดไป จิตจะไปกำหนดลมหายใจ หรือภาพประทับใจจะเป็นอะไรก็ได้ หรือที่รู้กันว่า เมื่อจิตใจมีสมาธิ (สมาหิโต) จิตใจก็จะว่าง จะใสสว่าง สงบ (ปริสุทโธ) แล้วก็สามารถอธิษฐาน หรือนำไปใช้งานทั้งโลกียะและโลกุตตระได้ (กัมมะนิโย)

ฉะนั้น ความสำเร็จในสิ่งที่ประสงค์ อันเกิดจากการสวดมนต์ภาวนา เกิดจากการปฏิบัติตนดังกล่าวมานี้เอง หรือจะสวดภาวนาคาถาอื่นใดก็ตาม อย่าลืมหลัก **ทาน ศีล ภาวนา** อย่าลืมภาวนาแผ่พรหมวิหารธรรม อัปปมัญญาธรรมแก่สรรพสัตว์แก่ตนเอง ดังต่อไปนี้

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ อัพยาปัชฌา โหนตุ
อะนีฆา โหนตุ สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ (เมตตา)
สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ (กรุณา)
สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มาวิคัจฉันตุ (มุทิตา)
สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา (อุเบกขา)
กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา
ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ
อะหัง อะโรโค โหมิ อะเวโร โหมิ
อัพยาปัชโฌ โหมิ อะนีโฆ โหมิ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิฯ

ขอให้สรรพสัตว์ ผู้เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อย่ามีเวรต่อกันเลย อย่าพยาบาทปองร้ายกันเลย อย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด (**แผ่เมตตา**)

ขอให้สรรพสัตว์ จงพ้นจากความทุกข์โดยประการทั้งปวงเถิด (**แผ่กรุณา**)

ขอให้สรรพสัตว์ อย่าได้ปราศจากและอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติและบุคคลที่เป็นที่รัก ที่ตนมีอยู่เถิด (**แผ่มุทิตา**)

สรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กระทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม จะเป็นผู้ได้รับผลแห่งกรรมนั้น (**แผ่อุเบกขา**)

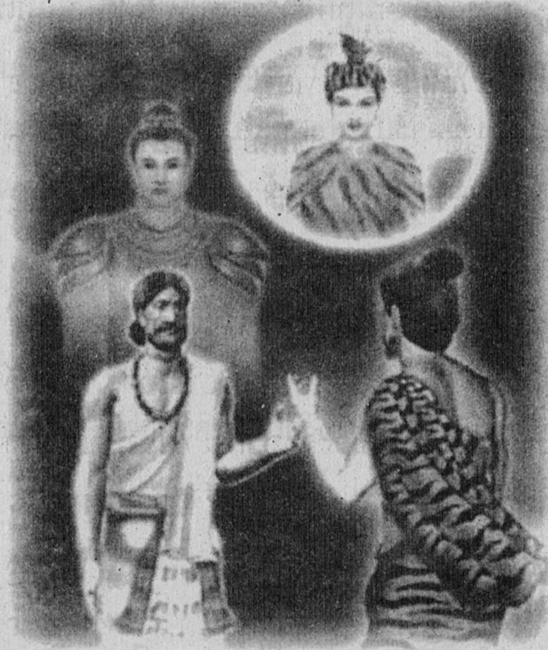
บุญกุศลใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา ขออุทิศบุญกุศลเหล่านั้นแก่เจ้ากรรมนายเวร เทพาอารักษ์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทั้งหลายทั้งปวง มีมารดา บิดา ครู อาจารย์ เป็นต้น ขอให้ข้าพเจ้าหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ขออย่ามีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ขออย่ามีเวรกับใครเลย ขออย่ามีใครมาพยาบาทปองร้ายเลย ขออย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด (**แผ่เมตตาให้ตนเอง**)

การบำเพ็ญภาวนาโดยอาศัยหลัก **พรหมวิหารธรรม** หรือ **อัปปมัญญาธรรม** ช่วยให้บรรลุฌาน หรือ **อัปปนาสมาธิ** ได้เมื่อจิตมีสมาธิ แม้แต่ **โลกียฌาน** ก็ช่วยให้สำเร็จในสิ่งที่เป็น **โลกียะ** ได้ ดังกรณีของ **พระเทวทัต** เป็นตัวอย่าง โปรดทำความเข้าใจให้ดีว่า **โลกียฌานเสื่อมได้**

34. **คุณประยงค์ ตั้งตรงจิตร** กลายเป็นเศรษฐี เพราะรู้จักการใช้คาถาหลวงพ่อปาน บทที่ว่า

พุท ธะ มะ อะ อุ **นะโม พุทธายะ**
วิ ระ ทะ โย **วิ ระ โค นา ยัง**
วิ ระ หิง สา **วิ ระ ทา สี**
วิ ระ ทา สา **วิ ระ อิต ถิ โย**
พุทธัสสะ มานีมามะ **พุทธัสสะ สวาโหมฯ**

คาถาบทนี้ **จะขลังก็ต่อเมื่อ สวดภาวนาคาถาบทนี้ ก่อนให้ทาน ขณะให้ทาน หลังให้ทาน** และ **ภาวนาทุกเวลา** ที่ว่างจากภารกิจ ซึ่งเป็นคำสั่งของหลวงพ่อปาน ก็หมายความว่า ต้องปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการ คือ **ทาน ศีล** และ **ภาวนา** ให้ครบถ้วนทุกวันนั่นเอง คาถานี้จึงจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง ได้รับความสำเร็จในสิ่งที่ประสงค์ มิใช่ใช้คาถาสักแต่ว่า ว่าตามด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ไม่เคยให้ทาน ไม่รักษาศีล ไม่เข้าใจในการภาวนา คิดอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เท่านั้น มันจะสำเร็จได้อย่างไร?



หิริโอตตัปปะ

การทำชั่ว เหมือนการเดินตามกระแสน้ำ เดินไปได้ง่าย ทุกๆ คนพร้อมที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ไปตามกระแสกิเลสอยู่แล้ว ถ้าไม่ควบคุมให้ดี ย่อมตกเป็นทาสของกิเลส กระทำสิ่งต่างๆ ตามอำนาจของความอยากก็จะประสบทุกข์ในบั้นปลาย

การทำดี เหมือนการเดินทวนกระแสน้ำ เดินลำบากต้องใช้ความอดทน ใช้ความมานะพยายามต้องระมัดระวังไม่ให้ลื่นล้ม การทำความดีเป็นการทวนกระแสกิเลสในตัว ไม่ทำสิ่งต่างๆ ตาม

อำเภอใจ คำนึงถึงความถูกความดีเป็นที่ตั้งไม่ยอมเป็นทาสของความอยากเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องใช้ความสุขุมรอบคอบ ใช้ความมานะพยายามสูง แต่จะประสบสุขในบั้นปลาย การทำกลางๆ เหมือนยืนอยู่เฉยๆ กลางกระแสน้ำ ไม่ช้าก็ถูกกระแสน้ำพัดพาไปได้

หิริ

หิริ คือ ความละอายบาป เป็นความรู้สึกรังเกียจ ไม่อยากทำบาป เห็นบาปเป็นของสกปรกจะทำให้ใจของเราเศร้าหมองจึงไม่ยอมทำบาป

● เหตุที่ทำให้เกิดหิริ

๑. คำนึงถึงความเป็นคน หรือชาติตระกูล *"เรานี่มีบุญอุตส่าห์ได้เกิดเป็นคนแล้ว ทำไมจึงจะมาฆ่าสัตว์ ทำไมต้องมาขโมยเขากินนั่นมันเรื่องของสัตว์เดียรัจฉาน ทำไมต้องมาแย่งผัวแย่งเมียเขา ไม่ใช่หมู หมา กา ไก่ ในฤดูผสมพันธุ์นี่ เรานี้มันชาติคน เป็นมนุษย์สูงกว่าสัตว์ทั้งหลายอยู่แล้ว"* พอคำนึงถึงชาติตระกูล หิริก็เกิดขึ้น

๒. คำนึงถึงอายุ *"โธ่เอ๋ย เราก็แก่ป่านนี้แล้ว จะมานั่งเกี้ยวเด็กสาวๆ คราวลูกคราวหลานอยู่ได้อย่างไร โธ่เอ๋ยเราก็แก่ป่านนี้แล้วจะมาขโมยของเด็กรุ่นลูก รุ่นหลานได้อย่างไร"* พอคำนึงถึงวัย หิริก็เกิดขึ้น

๓. คำนึงถึงความดีที่เคยทำ *"เราก็เคยมีความองอาจกล้าหาญทำความดีมาก็มากแล้ว ทำไมจะต้องมาทำความชั่วเสียตอนนี้ล่ะ ไม่เอาละ ไม่ยอมทำความชั่วละ"* พอคำนึงถึงความดีเก่าก่อน หิริก็เกิดขึ้น

๔. คำนึงถึงความเป็นพหูสูต *"ดูซิ เราก็มีความรู้ขนาดนี้แล้ว รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ รู้สารพัดจะรู้แล้วจะมาทำความชั่วได้อย่างไร"* พอคำนึงถึงความเป็นพหูสูต หิริก็เกิดขึ้น

๕. คำนึงถึงพระศาสดา *"เราเองก็ลูกพระพุทธเจ้า พระองค์สู้ทนเหนื่อยยาก ตรัสรู้ธรรมแล้วทรงสั่งสอนอบรมพวกเราต่อๆ กันมา เราจะละเลยคำสอนของพระองค์ ไปทำชั่วได้อย่างไร"* พอคำนึงถึงพระศาสดา หิริก็เกิดขึ้น

๖. คำนึงถึงครูอาจารย์ สถานศึกษา *"ฮึ เราก็ศิษย์มีครูเหมือนกัน ครูอาจารย์สู้อบรมสั่งสอนมา ชื่อเสียงสถาบันของเราก็โด่งดังเป็นที่ยกย่องสรรเสริญ แล้วเราจะมาทำชั่วได้อย่างไร"* พอคำนึงถึงครูอาจารย์ สำนักเรียน หิริก็เกิดขึ้น

โอตตัปปะ

โอตตัปปะ คือ ความเกรงกลัวบาป เป็นความรู้สึกกลัว กลัวว่าเมื่อทำไปแล้ว บาปจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมานแก่เรา จึงไม่ยอมทำบาป

สังคมทุกแห่งมีกฎหมายห้ามคนกระทำชั่ว หากใครละเมิดกฎหมายก็จะได้รับโทษ กฎหมายเป็นข้อห้ามที่มีไว้เพื่อให้สังคมดำเนินไปอย่างปกติสุข หน่วยย่อยๆ ในสังคม เช่น โรงเรียน ก็มีกฎและระเบียบให้นักเรียนปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเรียบร้อยเช่นกัน

การที่คนเราไม่ทำความชั่วหรือความผิดตามกฎหมายหรือระเบียบของโรงเรียนห้ามไว้นั้น อาจเป็นเพราะเหตุผล ๒ กรณี คือ กลัวถูกลงโทษและติดตะราง หรือมิฉะนั้นก็กลัวถูกคนอื่นติเตียนประการหนึ่ง ที่ไม่ทำความชั่วเพราะละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วอีกประการหนึ่ง

การละอายต่อความชั่วนั้น ทางพระเรียกว่า **"หิริ"** การละอายต่อความชั่ว คือการละเว้นความชั่วเพราะละอายแก่ใจตนเอง มีความสำนึกตัวว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งชั่วไม่ควรทำ การที่ไม่ทำความชั่วมิใช่เพราะกลัวถูกจับหรือกลัวคนเห็น คนที่มีจิตสำนึกทางจริยธรรมนั้น ที่ไม่ทำความชั่วมิใช่เพราะกลัวการถูกลงโทษที่มาจากภายนอก แต่เพราะความรู้สึกภายในยับยั้งไว้ มิใช่เพราะกลัวคนอื่นเห็น แต่เพราะตัวเองละอายที่จะเห็นตนทำเช่นนั้น

ส่วน **ความเกรงกลัวต่อความชั่ว** นั้น ทางพระเรียกว่า **"โอตตัปปะ"** คนที่กลัวความชั่วนั้น ไม่ยอมทำผิดเพราะกลัวความชั่ว มิใช่กลัวตะรางหรือคำติเตียน เขาไม่ทำความชั่วเพราะสิ่งนั้นเป็นความชั่ว เขาเห็นความชั่วเป็นสิ่งโสโครก ไม่อยากเข้าใกล้เพราะกลัวจะเกิดความสกปรกขึ้นในจิตใจ

สมมติว่ามีนักเรียน ๓ คน เดินอยู่บนถนนแห่งหนึ่ง ถ้านักเรียนคนหนึ่งเหลือบไปเห็นกระเป๋าสตางค์อยู่บนพื้นถนน จึงหยิบขึ้นมาดู เมื่อเปิดออกก็เห็นเงินหลายพันบาทในนั้น เหตุการณ์นี้เพื่อนอีก ๒ คนที่เดินไปด้วยกันก็เห็นด้วย นักเรียนคนนั้นจึงชวนเพื่อนๆ ไปแจ้งความและมอบกระเป๋าเงินไว้ที่สถานีตำรวจ การกระทำครั้งนี้เรียกได้ว่าเป็นการละเว้นความชั่ว เพราะการเอาของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยไม่มีสิทธิ์ที่ควรได้นั้น เป็นความชั่วอย่างแน่นอน และไม่เพียงผิดศีลธรรมเท่านั้น ยังผิดกฎหมายด้วย แต่กรณีเช่นนี้ เรายังไม่รู้ความในใจของนักเรียนคนนี้ในการที่ไม่ทำความชั่ว ซึ่งอาจจะเป็นเพราะมีคนเห็นและกลัวถูกจับจึงไม่กล้ากระทำก็ได้

สมมติว่ามีเด็กอีกคนหนึ่งเดินไปคนเดียวและพบกระเป๋าสตางค์บนถนน ขณะที่เขาหยิบกระเป๋าขึ้นมาถือไว้นั้น ไม่มีใครเห็นเขาเลย หากเขาประสงค์จะเก็บไว้เป็นของตัว ก็จะไม่มีใครมาติเตียนหรือไม่มีใครไปบอกตำรวจมาจับ หากเด็กคนนี้มีจิตสำนึกดีเขาก็จะเอากระเป๋าไปมอบที่สถานีตำรวจ เช่นนี้เรียกว่าเขาละอายใจตนเองที่จะถือเอาสิ่งที่ตนไม่มีสิทธิอันชอบธรรม เขาละอายต่อความชั่ว มิใช่ละอายผู้อื่นใด เพราะแถวนั้นไม่มีใคร เรียกได้ว่าเขากลัวความชั่ว มิใช่กลัวถูกจับหรือกลัวถูกติเตียน เพราะไม่มีใครเห็น คนที่ละอายและกลัวความชั่วนั้นจะไม่ทำชั่ว ไม่ว่าในที่ลับหรือที่แจ้ง

ผู้ที่ละอายและเกรงกลัวความชั่วนั้น คือผู้ที่เคารพตนเอง คนที่ไม่กระทำผิดเพราะกลัวถูกลงโทษนั้น คือคนที่เคารพกฎหมาย แต่คนที่ไม่กระทำผิดละอายแก่ใจนั้นคือคนที่เคารพตนเอง การเคารพกฎหมายเป็นสิ่งที่ดี แต่จะให้ดียิ่งขึ้นต้องเคารพตนเอง กฎหมายเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้สังคมเป็นปกติสุขได้ คนที่ไม่มีความละอายต่อความชั่วย่อมหาทางหลีกเลี่ยงกฎหมายเสมอ ถ้าไม่มีคนเห็นหรือแน่ใจว่าไม่มีใครจับได้ก็จะยังคิดที่จะทำความชั่วอยู่

คนที่ฉลาดมากๆ หากไม่มีความละอายต่อความชั่วแล้ว ย่อมหาช่องทางหลีกเลี่ยงกฎหมายได้เสมอ คนที่มีอำนาจก็เหมือนกัน หากไร้หิริโอตตัปปะแล้ว จะทำให้ผู้คนเดือดร้อน เพราะคนเหล่านี้มีกฎหมายอยู่ในมือ อาจใช้กฎหมายข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น หรือคดโกงทุจริตได้ เพราะอำนาจของกฎหมายนั้นอยู่ที่ความกลัวของคน หากคนไม่กลัวกฎหมายเพราะมีกฎหมายอยู่ในมือแล้ว เขาก็จะกล้าทำผิด กฎหมายไม่อาจห้ามเขามิให้ทำผิดได้ แต่หากคนทุกๆ คนในสังคมมีจิตสำนึกทางศีลธรรม คือมีความละอายและเกรงกลัวต่อความชั่วแล้ว เขาก็จะไม่ทำความชั่ว ไม่ว่าเขาจะฉลาดมากหรือน้อย มีอำนาจหรือไม่มีอำนาจ เพราะคนอย่างนี้เป็นคนหักห้ามใจตนเองและเคารพตนเอง

● เหตุที่ทำให้เกิดโอตตัปปะ

๑. กลัวคนอื่นติ ***"นี่ถ้าเราขืนไปขโมยของเขาเข้า คนอื่นรู้คงเอาไปพูดกันทั่ว ชื่อเสียงที่เราอุตส่าห์สร้างมาอย่างดี คงพังพินาศหมดคราวนี้เอง"*** เมื่อกลัวว่าคนอื่นเขาจะติเอา โอตตัปปะก็เกิดขึ้น จึงไม่ยอมทำบาป

๒. กลัวการลงโทษ ***"อย่าดีกว่า ขืนไปฆ่าเขาเข้าบาปกรรมตามทันตำรวจจับได้ มีหวังติดคุกตลอดชีวิตแน่"*** เมื่อกลัวว่าบาปจะส่งผลให้ถูกลงโทษ โอตตัปปะก็เกิดขึ้น จึงไม่ยอมทำบาป

๓. กลัวการเกิดในทุคติ ***"ไม่เอาละ ขืนไปขโมยของเขา อีกหน่อยต้องไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดียรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไม่ทำดีกว่า"*** เมื่อกลัวว่าจะต้องไปเกิดในทุคติ โอตตัปปะก็เกิดขึ้นจึงไม่ยอมทำบาป

หิริโอตตัปปะ หรือความละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก พระพุทธศาสนาเรียกว่า **"โลกบาลธรรม"** หรือธรรมที่คุ้มครองโลก เป็นหลักที่จะอำนวยสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลกได้อย่างแท้จริง ลำพังเพียงกฎหมายอย่างเดียวไม่อาจทำให้สังคมสงบสุขได้ เพราะหากขาดหิริโอตตัปปะแล้วคนจะตกเป็นทาสของสิ่งเย้ายวน และโอกาสที่จะทำผิดก็เกิดขึ้นได้เสมอ

การอบรมปลูกฝังให้คนมีสำนึกดีชั่ว มีความละอายและเกรงกลัวความชั่ว เป็นการตัดต้นตอของความชั่วอย่างถึงรากถึงโคน เพราะการไม่ทำชั่วนั้นอยู่ที่ตัวเองมิให้ผันแปรไปตามสิ่งเย้ายวนภายนอก

วิธีปลูกฝังหิริโอตตัปปะ

สังคมจะเป็นสุขเมื่อคนทุกคนมีหิริโอตตัปปะ ดังนั้นเราแต่ละคนจะต้องปลูกฝังสิ่งนี้ให้แก่ตัวเอง การพัฒนาตัวเองให้เป็นคนมีหิริโอตตัปปะนั้น เริ่มจากง่ายๆ ก่อน คือ ฝึกตัวเองให้เคารพกฎหมายและระเบียบของโรงเรียนไว้ ข้อนี้ทำไม่ยากเพราะการละเมิดกฎหมายและระเบียบนั้นตัวเองต้องถูกลงโทษอยู่แล้ว หัดตัวเองให้กลัวการถูกลงโทษก่อน ถ้าหากจะพยายามหาอุบายหลีกเลี่ยงกฎหมายและระเบียบ จงระลึกอยู่เสมอว่าท่านอาจจะพลาดพลั้ง หรือถ้าท่านคิดว่าท่านฉลาดเอาตัวรอดได้ จงนึกว่าอาจมีคนฉลาดกว่าและจับได้ ถ้าท่านกำลังจะทำผิดเพราะคิดว่าไม่มีใครรู้เห็น จงจำไว้ว่าความลับไม่มีในโลกนี้

เมื่อฝึกตนให้เป็นคนเคารพและกลัวกฎหมายแล้ว ขั้นต่อไปก็ฝึกให้เคารพตนเอง หัดปกครองตนเอง การปกครองตนเอง คือการยับยั้งใจตนเองมิให้กระทำผิด จงคิดว่าเราเป็นมนุษย์ซึ่งแปลว่าผู้มีใจสูง มนุษย์เท่านั้นที่อาจฝึกให้รู้จักละอายต่อความชั่วได้ การฝึกสัตว์เดรัจฉานนั้นฝึกได้ทางเดียวคือ การลงโทษ ถ้าสุนัขตัวโต

ที่บ้านของเรารังแกตัวเล็กเสมอ เราฝึกให้มันละเว้นการรังแกนี้ได้ โดยใช้ไม้ตีมันทุกครั้งที่มันรังแกตัวเล็ก ในที่สุดมันจะละเว้นการรังแกได้ แต่เราไม่อาจสั่งสอนมัน โดยการอบรมจิตใจให้มันเกิดความละอาย เพราะมันปกครองตัวเองไม่ได้ มันไม่อาจรับการฝึกให้เคารพตัวเองได้ ฝึกได้ก็แต่การเคารพไม้เรียว

แต่มนุษย์ประเสริฐกว่าสัตว์ มนุษย์เท่านั้นที่ฝึกให้ละอายความชั่วได้ นั่นคือรู้จักยับยั้งชั่งใจมีสำนึกผิดชอบชั่วดี มนุษย์เท่านั้นที่อบรมให้ละเว้นความชั่วและทำความดี เราเกิดมาเป็นคนแล้วควรทำตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทำให้ตนเป็นผู้มีศักดิ์ศรีเหนือกว่าสัตว์เดรัจฉาน หากใช้สติปัญญาไตร่ตรองอย่างนี้แล้ว และเมื่อเคยชินกับการปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบมาแล้ว หลักธรรมข้อนี้ก็เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกระทำตามได้ ❀

อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ ประการ

อริยสัจ ๔ ประการนี้ เป็นหลักคำสอนที่สำคัญของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงแสดงไว้อย่างชัดแจ้งในธรรมจักกัปปวัตตน-สูตรโปรดปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ปัจจุบันนี้เรียกว่า **"สารนาถ"** ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ที่เราเรียกวันนี้ว่า **"อาสาฬหบูชา"** พระธรรมเทศนากัณฑ์นี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **"ปฐมเทศนา"** คือ การเทศกัณฑ์แรกของพระพุทธเจ้าหลังจากตรัสรู้แล้ว ปฐมเทศนามีหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกอย่างสมบูรณ์

คำว่า "สัจจะ" แปลว่า ความจริง มี ๔ ประการ คือ

๑. **สมมุติสัจ** ความจริงโดยการสมมุติ คือความจริงที่ไม่เป็นจริง เพียงแต่เราสมมุติขึ้นเท่านั้น

๒. **สภาวสัจ** ความจริงโดยสภาวะ คือความจริงที่เป็นจริง ซึ่งได้มาจากการค้นคว้าวิจัย ทดลองจนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ เป็นต้น

๓. **อันติมสัจ** ความจริงขั้นสุดท้าย หมายถึงความจริงที่ได้วิเคราะห์จนถึงที่สุดแล้วไม่มีอะไรจริงยิ่งไปกว่านั้น

๔. **อริยสัจ** ความจริงอันประเสริฐทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกองกิเลสทั้งหลายกลายเป็นพระอริยเจ้า

อริยสัจ มีความจริงอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

๑. **ทุกข์** การมีอยู่ของทุกข์ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ที่ชื่อว่าทุกข์เพราะทนได้ยาก

๒. **สมุทัย** เหตุเกิดทุกข์ ได้แก่ตัณหา คือความทะยานอยาก

๓. **นิโรธ** ความดับทุกข์ ได้แก่ดับตัณหาให้สิ้นเชิง

๔. **มรรค** ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่อริยมรรค ๘ ประการ

อริยสัจข้อที่ ๑ : ทุกข์

"ทุกข์" คือ การมีอยู่ของทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ และตายล้วนเป็นทุกข์ ความเศร้าโศก ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความกลัวและความผิดหวังล้วนเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากของที่รักก็เป็นทุกข์ ความเกลียดก็เป็นทุกข์ ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ความยึดติดในขันธ์ทั้ง ๕ ล้วนเป็นทุกข์

คำว่า **"ทุกข์"** นี้ ตามความหมายทั่วไป ก็หมายถึงความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวดความโศกเสร้า เสียใจ **แต่คำว่า ทุกข์**

ใน อริยสัจข้อที่ ๑ นี้ เป็นความทุกข์ที่แฝงทัศนะทางพุทธศาสนา เกี่ยวกับชีวิตและโลกเอาไว้ ย่อมมีความหมายทางปรัชญาที่ลึกซึ้งกว่า เป็นที่ยอมรับกันว่า คำว่า ทุกข์ ในอริยสัจข้อที่ ๑ นั้น รวมถึงความหมายของทุกข์ตามปรกติธรรมดา เช่น ทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวดเข้าไว้ด้วย และรวมถึงความคิดที่ลึกซึ้งเข้าไปด้วยกันด้วย เช่น ความไม่แน่นอน ความว่างเปล่า ความไม่สมหวัง ความไม่มีแก่นสาร เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสทุกข์ไว้ในธรรมจักกัปปวัตนสูตร ตอนที่ว่าด้วยอริยสัจได้แบ่งทุกข์ออกเป็น ๒ ประการ คือ

๑. **สภาวทุกข์** ทุกข์ประจำ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ และความตาย เป็นทุกข์

๒. **ปกิณณกทุกข์** ทุกข์จร ได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ ร่ำไห้ รำพัน ความผิดหวัง เป็นทุกข์

อริยสัจข้อที่ ๒ : สมุทัย

สมุทัย คือ เหตุเกิดทุกข์ อันเกิดจากตัณหา คือ ความอยากที่มีอยู่ในจิตใจของแต่ละคนทำให้คนเกิดทุกข์ในขณะที่ลัทธิต่างๆ สอนว่า ความทุกข์นั้นเกิดจากพระผู้เป็นเจ้าผู้เป็นใหญ่บนสวรรค์ บันดาลให้มนุษย์เป็นไปต่างๆ กัน แต่พระพุทธเจ้าทรงชี้ไปที่ตัณหา คือ ความอยากเท่านั้นว่าทำให้คนเกิดทุกข์

ตัณหา ๓ ได้แก่

ก. **กามตัณหา** อยากได้กามคุณ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จัดเป็นกามตัณหา

ข. **ภวตัณหา** อยากได้ในภาวะของตัวตนที่จะได้จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง

ค. **วิภวตัณหา** อยากไม่ให้มี อยากไม่ให้เป็น เช่น อยากหนีภาวะที่คับแค้น

อริยสัจข้อที่ ๓ : นิโรธ

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ การสละ การสลัดออก การเข้าใจความจริงของชีวิตนำไปสู่การดับความเศร้าโศกทั้งมวล อันยังให้เกิดความสงบและความเบิกบาน

อริยสัจข้อที่ ๔ : มรรค

มรรค แปลว่า หนทาง หมายถึงข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มรรคนี้เป็นทางสายกลางที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** เพราะมีทางปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป คือ

๑. ประเภทที่หย่อนเกินไป ร่างกายและจิตใจหมกมุ่นมัวเมาอยู่ในกามารมณ์ เรียกว่า **กามสุขัลลิกานุโยค**

๒. ประเภทที่ตึงเกินไป มีการทรมานตนให้ได้รับความลำบาก ทุกข์ทรมานอย่างหนักเรียกว่า **อัตตกิลมถานุโยค**

การบำเพ็ญทั้งสองวิธีนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงทดลองมาแล้ว ตอนบำเพ็ญทุกรกิริยาก่อนตรัสรู้ เมื่อทดลองจนถึงที่สุดแล้ว ก็ไม่พ้นทุกข์จึงได้ค้นพบวิธีปฏิบัติใหม่ ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่หย่อนเกินไปและไม่ตึงเกินไป เป็นการปฏิบัติอยู่ในสายกลาง ทางสายกลางนี้เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ**

๑. ความเห็นชอบ **๒. ความดำริชอบ**

๓. การเจรจาชอบ **๔. การงานชอบ**

๕. เลี้ยงชีพชอบ **๖. พยายามชอบ**

๗. ระลึกชอบ **๘. ตั้งใจชอบ**

อริยสัจทั้ง ๔ ประการนี้ ถือว่าเป็นหลักคำสอนที่คลุมธรรมทั้งหมด โดยเฉพาะทางสายกลางทั้งหมดนี้ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงแสดงสายกลางนี้ตลอดมาเป็นระยะเวลานาน แก่บุคคลหลายประเภทที่แตกต่างกัน ตามกำลังสติปัญญาและความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะเข้าใจและปฏิบัติตามพระองค์ได้ ด้วยการปฏิบัติตามมรรค ๘ ประการ หรือทางสายกลางนี้ต้องทำให้เกี่ยวเนื่องกันครบทุกข้อ แต่ละข้อเป็นทางปฏิบัติที่สัมพันธ์กัน มรรคทั้ง ๘ ประการนี้ มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่**การอบรมฝึกฝนตนตามหลักสูตรของพระพุทธศาสนาซึ่งมีสาระอยู่ ๓ ประการ คือ**

ก. การประพฤติตามหลักจรรยา (ศีล)

ข. การฝึกฝนอบรมทางใจ (สมาธิ)

ค. การให้เกิดความรู้อย่างแท้จริง (ปัญญา)

หลักการรู้อริยสัจ ๔

การรู้อริยสัจนั้น จะต้องมีหลักเกณฑ์ในการรู้ที่แน่นอนตายตัว การรู้อริยสัจที่ถือว่าจบเกณฑ์นั้น จะต้องรู้ ๓ รอบ รู้ในญาณทั้ง ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ เรียกว่า **ปริวัติ** ครั้งละ ๔ รวมเป็น ๑๒ ครั้ง ดังนี้

รอบที่ ๑ สัจจญาณ คือรู้ว่า

๑. **ทุกข์** มีจริง ชีวิตคลุกเคล้าด้วยความทุกข์จริง

๒. **สมุทัย** เป็นเหตุเกิดทุกข์จริง

๓. **นิโรธ** ความดับทุกข์มีจริง

๔. **มรรค** เป็นทางไปสู่ความดับทุกข์จริง

รอบที่ ๒ กิจจญาณ คือรู้ว่า

๑. **ทุกข์** เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

๒. **สมุทัย** เป็นสิ่งที่ควรละ

๓. **นิโรธ** ความดับทุกข์ควรทำให้แจ้งขึ้นในใจ

๔. **มรรค** ควรบำเพ็ญให้เกิดขึ้น

รอบที่ ๓ กตญาณ คือรู้ว่า

๑. **ทุกข์** เราได้กำหนดรู้แล้ว

๒. **สมุทัย** เราได้ละแล้ว

๓. **นิโรธ** เราได้ทำให้แจ้งแล้ว

๔. **มรรค** เราได้บำเพ็ญให้เกิดมีครบถ้วนแล้ว ❀

อิทธิบาท ๔

คำว่า อิทธิบาท แปลว่า **บาทฐานแห่งความสำเร็จ** หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ลุถึงความสำเร็จตามที่ตนประ-สงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น ๔ คือ

๑. **ฉันทะ** ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒. **วิริยะ** ความพากเพียรในสิ่งนั้น
๓. **จิตตะ** ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น
๔. **วิมังสา** ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น

ธรรม ๔ อย่างนี้ ย่อมเนื่องกัน แต่ละอย่างๆ มีหน้าที่เฉพาะของตน

ฉันทะ คือความพอใจ ในฐานะเป็นสิ่งที่ตนถือว่าดีที่สุดที่มนุษย์เราควรจะได้ ข้อนี้เป็นกำลังใจอันแรกที่ทำให้เกิดคุณธรรมข้อต่อไปทุกข้อ

วิริยะ คือความพากเพียร หมายถึง การการกระทำที่ติดต่อไม่ขาดตอน เป็นระยะยาวจนประสบความสำเร็จ คำนี้มีความหมายของความกล้าหาญเจืออยู่ด้วยส่วนหนึ่ง

จิตตะ หมายถึง ความไม่ทอดทิ้งสิ่งนั้นไปจากความรู้สึกของตัว ทำสิ่งซึ่งเป็นวัตถุประสงค์นั้นให้เด่นชัดอยู่ในใจเสมอ คำนี้รวมความหมายของคำว่า สมาธิ อยู่ด้วยอย่างเต็มที่

วิมังสา หมายถึงความสอดส่องในเหตุและผลแห่งความสำเร็จเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดเวลา คำนี้รวมความหมายของคำว่า ปัญญา ไว้อย่างเต็มที่

บุคคลเมื่อประกอบด้วยคุณธรรม ๔ อย่างนี้แล้ว ย่อมประสบความสำเร็จในสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ ซึ่งโดยตรงทางหมายถึง ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ที่เรียกว่า **นิพพาน** ส่วนเรื่องอื่นนอกนั้นไม่ถือว่าเป็นเรื่องพิเศษและไม่มีขอบขีดจำกัด เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนอกเหนือวิสัยธรรมดาอยู่มาก เช่น เรื่องที่ว่าคนเราอาจมีอายุยืนถึงกัลป์ด้วยอำนาจแห่งอิทธิบาททั้ง ๔ นี้ ซึ่งข้อนี้มิได้มีความหมายขัดกัน ในข้อที่ว่าอิทธิบาท ๔ นี้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้อายุยืนถึงปานนั้นได้หรือไม่ แต่มีปัญหาอยู่ที่ว่า คนเราจะสามารถเจริญอิทธิบาทให้มากถึงเท่านั้นได้หรือไม่ต่างหาก เพราะฉะนั้น ท่านจึงถือว่าหลักเกี่ยวกับอิทธิบาทนี้ คงมีความหมายไปตามตัวหนังสือโดยไม่ต้องมีขอบขีดจำกัดว่าอะไรบ้าง สรุปความสั้นๆ ว่าวิสัยของใคร ทำให้เขาเจริญอิทธิบาทได้มากเท่าใด เขาย่อมได้รับผลเต็มกำลังของอิทธิบาทนั้น แม้ในสิ่งที่บางคนถือว่าเป็นของเหลือวิสัยโดยเฉพาะ เช่น การบรรลุนิพพาน

ในที่บางแห่ง ท่านเติมคำว่า **อธิปไตย** เข้าข้างท้ายคำเหล่านี้ เป็น ฉันทาธิปไตย วิริยาธิปไตย วิมังสาธิปไตย ไปดังนี้ก็มี**แปลว่า ความมีฉันทะเป็นใหญ่** เป็นต้น ซึ่งที่แท้ก็ได้แก่ อิทธิบาทอย่างเดียวกันนั่นเอง แต่ใช้คำที่มีความหมายที่เห็นได้ชัดยิ่งขึ้นว่าในการทำกิจใดๆ ก็ดี ย่อมมีฉันทะเป็นต้นเหล่านี้เป็นใหญ่ หรือเป็นประธานในความสำเร็จ เป็นการชวนให้สนใจในสิ่งที่เรียกว่า**อิทธิบาท** นี้ยิ่งขึ้น มีพระพุทธภาษิตยืนยันอยู่ในที่หลายแห่งว่า การตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณของพระองค์เอง สำเร็จได้โดยมีอิทธิบาท ๔ นี้เป็นประธานแห่งการกระทำในลำดับนั้นๆ ฉะนั้น จึงถือว่าเป็นอุปกรณ์อันขาดเสียไม่ได้ในความสำเร็จทุกชนิด ผู้ปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ จึงต้องสนใจเป็นพิเศษ แม้การประกอบประโยชน์ในทางโลก ก็ใช้หลักเกณฑ์อันเดียวกันนี้ได้เป็นอย่างดี โดยเท่าเทียมกัน แม้ที่สุดแต่ในกรณีที่เป็นการทำชั่ว ทำบาป ก็ยังอาจนำไปใช้ให้บรรลุผลได้ตามที่ตนประสงค์ ฉะนั้น ท่านจึงจัดเป็นหลักธรรมที่สำคัญหมวดหนึ่งในบรรดาโพธิปักขิยธรรมทั้งหลายนี้ นับว่าเป็นอุปกรณ์ในฐานะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดการปฏิบัติ ดำเนินไปได้โดยปราศจากอุปสรรคตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายปลายทาง ❀



บุญ

คนไทยหายใจเข้าออกเป็นบุญ นึกถึงการทำบุญอยู่เสมอ ขาดบุญไม่ได้ แต่มักไม่เข้าใจความหมายของ **"บุญ"** อย่างเช่นเวลาพูดว่า **"ทำบุญทำทาน"** เรามักเข้าใจว่า ทำบุญ คือ ถวายข้าวของแก่พระสงฆ์ ส่วนทำทาน คือ ให้ข้าวของแก่คนยากคนจน และยังเข้าใจจำกัดแต่เพียงว่าต้องทำกับพระสงฆ์เท่านั้นจึงจะเป็นบุญ

บุญ แปลว่า เครื่องชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด หรือคุณสมบัติที่ทำให้บริสุทธิ์ คำว่า **"ทาน"** แปลว่า การให้ การสละการเผื่อแผ่แบ่งปัน จะมอบของให้ใคร หรือจะถวายของให้ใครก็เป็นบุญทั้งนั้น จะต่างกันก็เพียงว่าได้บุญมากบุญน้อยเท่านั้นเอง

ฉะนั้น เวลาพูดว่า ไปทำบุญทำทาน จึงหมายความว่าไปชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ด้วยการแบ่งปันสิ่งของ (ทานมัย) ซึ่งเป็นการแบ่งปันให้ใครก็ได้ และการทำบุญก็ไม่ได้มีความหมาย

แคบๆ แต่เพียงแค่การให้ทานบริจาคสิ่งของ แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ทำบุญอย่างมีความหมาย

บุญ มาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า **"ปุญญะ"** แปลว่า เครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ บุญเป็นเครื่องจำกัดสิ่งเศร้าหมองที่เรียกว่า **กิเลส** ดังนั้นการทำบุญจึงเป็นการช่วยลดละเลิกความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความมีใจคับแคบ ตระหนี่ถี่เหนียว หวงแหน ยึดติดลุ่มหลงในวัตถุสิ่งของ อันเป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ให้ออกไปจากใจ ทำให้ใจเป็นอิสระ พร้อมจะก้าวต่อไปในคุณความดีอย่างอื่น หรือเปิดช่องให้นำเอาคุณสมบัติอันดีงามอื่นๆ มาใส่เพิ่มเติมแก่ชีวิต เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

ขณะเดียวกันบุญก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะน่าบูชา คนที่ทำบุญมักเป็นคนน่าบูชา เพราะเป็นบุคคลผู้มีคุณธรรม มีความดี บุญทำให้เกิดภาวะน่าบูชา แก่ผู้ที่ทำบุญสม่ำเสมอ และเมื่อได้ทำบุญแล้ว จิตใจก็อิ่มเอิบเป็นสุขที่ประณีตลึกซึ้งขึ้นไป เป็นความสุขที่ยั่งยืนยาวนาน และเป็นความสุขที่สงบประณีต

ท่านพุทธทาสภิกขุพูดถึงวิธีทำบุญ ๓ แบบ ว่า เปรียบเหมือนกับคน ๓ คน เอาน้ำ ๓ ประเภทมาอาบชำระล้างตัว คือ

๑) บุคคลทำบุญเหมือนเอาน้ำโคลนมาอาบ คือ คนที่ทำบุญด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เบียดเบียนสัตว์ ฆ่าวัว ฆ่าควาย ฆ่าเป็ด

ฆ่าไก่ และเอาเนื้อสัตว์เหล่านั้นมาจัดงานบุญเลี้ยงกัน รวมทั้งมีเลี้ยงสุรายาเมาด้วย จนบางครั้งเกิดการทะเลาะวิวาททำร้ายกัน เหล่านี้เป็นการทำบุญด้วยการทำบาป เหมือนกับเอาน้ำโคลนมาชำระตัว จะสะอาดได้อย่างไร

๒) บุคคลทำบุญเหมือนเอาน้ำเจือด้วยแป้งหอมมาอาบ คือ คนที่ทำบุญด้วยอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นในบุญเป็นอย่างมาก เมาสวรรค์ เมาวิมาน เป็นการทำบุญด้วยกิเลสหรือความยึดติดอย่างรุนแรง ทำแล้วหวังผลเช่นนั้นเช่นนี้ เหมือนเอาน้ำที่เป็นเครื่องหอมมาอาบชำระกาย จะสะอาดได้อย่างไร

๓) บุคคลทำบุญเหมือนเอาน้ำสะอาดมาอาบ คือ คนที่ทำบุญด้วยใจสงบร่มเย็น ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นสิ่งนั้น ว่าเป็นตัวเราของเรา (อาจจะมีบ้างเหมือนกัน แต่ไม่ได้เป็นเหตุจริงจังให้จิตฟุ้งซ่าน สั่นไหว หรือยึดติดเป็นอุปาทาน) เหมือนคนเอาน้ำสะอาดมาอาบ ย่อมสะอาดกว่าบุคคล ๒ ประเภทแรก

เราทำบุญแล้วเป็นแบบไหน หรือจะเป็นแบบไหน ต้องเลือกพิจารณาดูให้ดีๆ

บุญคือการสร้างสรรค์ชุมชน

มีเรื่องเล่าใน**พระไตรปิฎก**ว่า ที่หมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่ง ชาวบ้านกำลังร่วมกันทำงานในชุมชนอย่างขะมักเขม้น มฆมาณพช่วยงานอยู่แถวนั้น ก็ทำความสะอาดที่พัก เพื่อเตรียมตัวจะพัก

กลางวัน จนสะอาดเรียบร้อยน่าพักผ่อน ต่อมามีคนเห็นว่า จุดที่มฆมาณพทำความสะอาด เป็นสถานที่น่าพักผ่อนก็เข้ามาใช้ มฆมาณพก็ต้องออกไป แต่ไม่โกรธ จากนั้นมฆมาณพ ก็ไปชำระทำความสะอาดที่จุดอื่นต่อ แล้วถูกคนอื่นแย่งเอาที่ไปอีก ก็ไม่โกรธ คงย้ายที่ไปเรื่อยๆ เช่นนี้ พร้อมกับคิดว่าคนเหล่านี้ได้รับความสุขก็ดีแล้ว เขามีความสุขจากที่ของเราจากการกระทำของเรา การกระทำของเราเป็นการกระทำที่เป็นบุญ บุญนี้จึงให้ความสุขแก่เราด้วย

มฆมาณพทำความสะอาดที่สาธารณะเช่นนี้ เป็นเหตุให้กลับบ้านค่ำมืด เพื่อนบ้านถามว่าไปทำอะไรมา ก็ตอบว่า **"ไปทำบุญชำระทางสวรรค์"** ต่อมามีชายหนุ่มในหมู่บ้านเห็นด้วยกับวิธีการทำบุญแบบนี้ ก็มาช่วยมฆมาณพมากมายรวมเป็นกลุ่มถึง ๓๓ คน

ตัวมฆมาณพเอง ต่อมาก็กลายเป็นหัวหน้ากลุ่มทำบุญ ด้วยการสร้างสรรค์ชุมชน ก็ได้รับความเชื่อถือจากชาวบ้านเป็นอย่างดี เขาจึงชักชวนชาวบ้านให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันกันและกัน และร่วมกันละเว้นจากอบายมุข สุรายาเมา สิ่งเสพติดและการพนัน จนชาวบ้านหันมาถือศีลกันทั่วหน้า

ยังไม่หมดแค่นั้น ชาวบ้านในหมู่บ้านนี้ยังรวมตัวกันพัฒนาปรับถนนหนทาง สร้างศาลาที่พักตามทาง ขุดบ่อน้ำ สร้างสะพาน ปลูกไม้พุ่มไม้กอ ไม้ดอกไม้ประดับต่างๆ จนเกิดความสวยงาม

มฆมาณพและเพื่อนๆ ผู้เป็นนักทำบุญทั้งหลายได้ทำบุญด้วยการสร้างสรรค์ชุมชนเช่นนี้ เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้วได้ไปเกิดในสวรรค์ ตัวมฆมาณพผู้เป็นหัวหน้านักทำบุญ ไปเกิดเป็นท้าวสักกะ คือพระอินทร์ในกาลต่อมา แม้แต่การช่วยกันบริการสถานที่สาธารณะในชุมชนให้เกิดความสะอาด สะดวกสบาย ก็ยังเป็นบุญ การทำบุญจึงสามารถทำได้ไม่จำกัดสถานที่ ไม่จำกัดกาล และยังมีรูปแบบวิธีการที่สร้างสรรค์มากมาย

บุญ ๑๐ วิธี

ตามหลักพุทธศาสนา มีการทำบุญด้วยกัน ๑๐ วิธี เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ ๑๐ ประการ) คือ

๑. **ให้ทาน** แบ่งปันผู้อื่นด้วยสิ่งของ ไม่ว่าจะให้ใครก็เป็นบุญ (ทานมัย) การให้ทาน เป็นการช่วยขัดเกลา ความเห็นแก่ตัว ความคับแคบ ความตระหนี่ถี่เหนียว และความติดยึดในวัตถุ นอกจากนี้สิ่งของที่เราแบ่งปันออกไป ก็จะเป็นประโยชน์กับบุคคลหรือชุมชนโดยส่วนรวม

๒. **รักษาศีล** ก็เป็นบุญ (ศีลมัย) เป็นการฝึกฝนที่จะ ลด ละ เลิก ความชั่ว ไม่ไปเบียดเบียนใคร มุ่งที่จะทำความดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น เป็นการหล่อเลี้ยงบ่มเพาะให้เกิดความดีงาม และพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ให้ตกต่ำ

๓. **เจริญภาวนา** ก็เป็นบุญ (ภาวนามัย) การภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจ และปัญญา ทำให้จิตสงบ ไม่มีกิเลส ไม่มีเรื่องเศร้าหมอง เห็นคุณค่าสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ผู้ที่ภาวนาอยู่เสมอย่อมเป็นหลักประกันว่า จิตจะมีความสงบ ชีวิตมีความสุข คุณภาพชีวิตดีขึ้น สูงขึ้น

๔. **อ่อนน้อมถ่อมตน** ผู้น้อยอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็แสดงออกในความมีเมตตาต่อผู้น้อย และต่างก็อ่อนน้อมต่อผู้มีคุณธรรม รวมถึงการให้เกียรติ ให้ความเคารพในความแตกต่างซึ่งกันและกัน ทั้งในความคิดความเชื่อ และวิถีปฏิบัติ ของบุคคลและสังคมอื่น เป็นการลดความยึดมั่นถือมั่น ในความเป็นตัวตน ก็เป็นบุญ (อปจายนมัย)

๕. **ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง** ช่วยเหลือสละแรงกายเพื่องานส่วนรวม หรือช่วยงานเพื่อนบ้าน ที่ต้องการความช่วยเหลือ ก็เป็นบุญ (ไวยาวัจจมัย)

๖. **เปิดโอกาสให้คนอื่น มาร่วมทำบุญกับเรา** หรือในการทำงาน ก็เปิดโอกาสให้คนอื่น มีส่วนร่วมทำ ร่วมแสดงความคิดเห็น รวมไปถึงการอุทิศส่วนบุญ ให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วด้วย ก็เป็นบุญ (ปัตติทานมัย)

๗. **ยอมรับและยินดีในการทำความดี** (หรือทำบุญ) ของผู้อื่น เป็นการเปิดโอกาสร่วมใจอนุโมทนา ในการกระทำความดีของผู้อื่น ก็เป็นบุญ (ปัตตานุโมทนามัย)

๘. **ฟังธรรม** บ่มเพาะสติปัญญาให้สว่างไสว ฟังธรรมะ ฟังเรื่องที่ดี มีประโยชน์ต่อสติปัญญา หรือมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นความจริง ความดี ความงาม ก็เป็นบุญ (ธรรมสวนมัย)

๙. **แสดงธรรม** ให้ธรรมะ และข้อคิดที่ดี กับผู้อื่น แสดงธรรม นำธรรมะไปบอกกล่าว เผื่อแผ่ให้คนอื่นได้รับฟัง ให้เขาได้รู้จักวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นเรื่องของความจริง ความดี ความงาม ก็เป็นบุญ (ธรรมเทศนามัย)

๑๐. **ทำความเห็นให้ถูกต้อง** และเหมาะสม มีการปรับทิฏฐิ แก้ไขปรับปรุงพัฒนาความคิดเห็น ความเข้าใจให้ถูกต้องตามธรรม ให้เป็นสัมมาทัศนะอยู่เสมอ เป็นการพัฒนาปัญญาอย่างสำคัญก็เป็นบุญ (ทิฏฐุชุกรรม)

ทิฏฐุชุกรรม หรือ **สัมมาทัศนะ** เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการทำบุญทุกชนิด และทุกโอกาส จะต้องประกบและประกอบเข้ากับบุญกิริยาวัตถุข้ออื่นทุกข้อ เพื่อให้งานบุญข้อนั้นๆ เป็นไปอย่างถูกต้องตามความหมายและความมุ่งหมาย พร้อมทั้งได้ผลถูกทาง

บุญและความมุ่งหมายแห่งบุญ ๓ ระดับ

๑. **เราทำบุญก็เพื่อประโยชน์สุขปัจจุบัน** (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) คือ เพื่อให้เกิดลาภบริวาร สถานภาพความเป็นอยู่ ความสุข คำชมเชย สนองตอบกลับมา นั่นคือคุณภาพชีวิตที่ดี เศรษฐกิจที่ดี

และการยอมรับที่ดีจากสังคมรอบข้างที่เราอยู่ ที่สุดก็เพื่อให้คนเรารู้จักเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือกันฉันพี่น้อง คนที่เดือดร้อนก็ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ไม่ถูกทอดทิ้ง มีชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นสังคมที่มีความสุข เพราะคนเราในโลกต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทรต่อกัน จะอยู่แบบตัวใครตัวมันไม่ได้

๒. **เราทำบุญเพื่อประโยชน์สุขที่สูงขึ้น** (สัมปรายิกัตถะ) นั่นคือในระดับจิตที่สูงขึ้นไป เพื่อเราจะได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม มีคุณธรรม มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความอบอุ่นซาบซึ้งสุดใจด้วยศรัทธา ภาคภูมิใจอิ่มใจ แกล้วกล้ามั่นใจในชีวิตที่ได้ทำบุญ โดยกินความรวมถึงจุดหมายต่อมาเมื่อละโลกนี้ไปแล้วด้วย

๓. **เราทำบุญเพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง** (ปรมัตถะ) คือประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต ได้แก่ การรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมดาของโลกของสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตเป็นอิสระปลอดโปร่งผ่องใส ไม่หวั่นไหวไปกับความผันผวนปรวนแปรของชีวิต หรือการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักในชีวิต ไม่ถูกบีบคั้นโดยความยึดมั่นของตนเอง เย็นสว่างไสวโดยสมบูรณ์

ความมุ่งหมายของบุญทั้ง ๓ ระดับนี้ เราจะเห็นได้จากพิธีกรรมทางพุทธศาสนาที่มุ่งประโยชน์ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านวัตถุหรือความเป็นอยู่ ด้านสังคม ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อ

เผื่อแผ่เกื้อกูลกัน ความสัมพันธ์ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ทั้งหมดนี้ล้วนมีคุณค่าต่อคุณภาพชีวิตและสังคม อันไม่อาจขาดด้านใดด้านหนึ่งไปได้ พูดง่ายๆ คือ พิธีกรรมทางพุทธศาสนามุ่งให้เกิดประโยชน์ครบถ้วน อย่างเป็นองค์รวมตามความมุ่งหมาย

ประโยชน์ทั้ง ๔ ด้านนี้เรายังเห็นได้จากประเพณีพิธีกรรมของชุมชน เช่น ลอยกระทง บุญบั้งไฟ กล่าวคือ ไม่เพียงแต่มีจุดมุ่งหมายอนุรักษ์ลำน้ำหรือเพื่อให้ฝนฟ้าตกต้องตามฤดูกาล อันเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่โดยตรงเท่านั้น ยังเอื้อให้เกิดความสนิทสนมกลมเกลียวในชุมชน และมีกิจกรรมทางศาสนาเพื่อให้เกิดความมั่นใจในชีวิต รวมทั้งมีการปลูกฝังตอกย้ำทัศนคติที่เคารพธรรมชาติ และจิตสำนึกต่อชุมชน ซึ่งล้วนเป็นคติที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

โดยสรุปแล้ว ปุถุชนคนเราทำบุญก็เพื่อ **“ตัวเอง”** แต่คงดีกว่าถ้าเราทำบุญเพื่อ **“พัฒนาจิต”** และคงดียิ่งขึ้นไปอีก ถ้าเราทำบุญเพื่อพัฒนา **“สติปัญญา”** ไปด้วย และคงดีที่สุด ถ้าเราช่วยกันทำบุญทุกรูปแบบ (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐) เพื่อช่วยเหลือสังคมให้สงบสุข และดีไปด้วยพร้อมๆ กัน ❀



ความหมายของพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ หลักธรรมนี้ได้แก่

- เมตตา - ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข
- กรุณา - ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- มุทิตา - ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- อุเบกขา - การรู้จักวางเฉย

คำอธิบายพรหมวิหาร ๔

๑. เมตตา : ความปราถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุข

เกิดจากการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น

๒. กรุณา : ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความทุกข์ คือ สิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ และเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน พระพุทธองค์ทรงสรุปไว้ว่า ความทุกข์มี ๒ กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้ - ทุกข์โดยสภาวะ หรือเกิดจากเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิด การเจ็บไข้ ความแก่และความตาย สิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดมาในโลกจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งรวมเรียกว่า **กายิกทุกข์** ทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ รวมเรียกว่า **เจตสิกทุกข์**

๓. มุทิตา : ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี คำว่า **"ดี"** ในที่นี้หมายถึง การมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้า ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีจึงหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้น ไม่มีจิตใจริษยา ความริษยา คือ ความไม่สบายใจ ความโกรธ ความฟุ้งซ่านซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน เช่น เห็นเพื่อนแต่งตัวเรียบร้อยแล้วครูชมเชยก็เกิดความ

ริษยาจึงแกล้งเอาเศษชอล์ก โคลน หรือหมึกไปป้ายตามเสื้อกางเกงของเพื่อนนักเรียนคนนั้นให้สกปรกเลอะเทอะ เราต้องหมั่นฝึกหัดตนให้เป็นคนที่มีมุทิตา เพราะจะสร้างไมตรีและผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่ายและลึกซึ้ง

๔. อุเบกขา : การรู้จักวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดีย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่ว ตามกฎแห่งกรรม คือ ใครทำสิ่งใดไว้สิ่งนั้นย่อมตอบสนองคืนบุคคลผู้กระทำ เมื่อเราเห็นใครได้รับผลกรรมในทางที่เป็นโทษเราก็ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาในเรื่องที่เกิดขึ้น เราควรมีความปรารถนาดี คือพยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

อานิสงส์ความสุขแก่ผู้ปฏิบัติ

คุณธรรม ๔ ประการนี้ นอกจากความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐแล้ว ยังเป็นอานิสงส์ความสุขแก่ผู้ปฏิบัติถึง ๑๑ ประการ ดังนี้

๑. สุขัง สุปฏิ นอนหลับเป็นสุข เหมือนนอนหลับในสมาบัติ

๒. ตื่นขึ้นมีความสุข ไม่มีความขุ่นมัวในใจ

๓. นอนฝัน ก็ฝันเป็นมงคล

๔. เป็นที่รักของมนุษย์ เทวดา พรหม และภูติผีทั้งหลาย

๕. เทวดา พรหม จะรักษาให้ปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

๖. จะไม่มีอันตรายจากเพลิง สรรพาวุธ และยาพิษ

๗. จิตจะตั้งมั่นในอารมณ์สมาธิเป็นปกติ สมาธิที่ได้ไว้แล้วจะไม่เสื่อม มีแต่จะเจริญยิ่งขึ้น

๘. มีดวงหน้าผุดผ่องเป็นปกติ

๙. เมื่อจะตาย จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

๑๐. ถ้ามิได้บรรลุมรรคผลในชาตินี้ ผลแห่งการเจริญพรหมวิหาร ๔ นี้ จะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลก

๑๑. มีอารมณ์แจ่มใส จิตใจปลอดโปร่ง ทรงสมาบัติ วิปัสสนา และทรงศีลบริสุทธิ์

*** คนที่มีพรหมวิหาร ๔ สมบูรณ์ ศีลย่อมบริสุทธิ์**
*** คนที่มีพรหมวิหาร ๔ สมบูรณ์ ย่อมมีฌานสมาบัติ**
*** คนที่มีพรหมวิหาร ๔ สมบูรณ์ เพราะอาศัยใจเยือกเย็น ปัญญาก็เกิด ❀**



คำสอน
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธโอวาท
ในโอวาทปาฏิโมกข์ ๓ ข้อ คือ

๑. การไม่ทำชั่วทั้งปวง (สพฺพปาปสฺส อกรณํ)

๒. การทำกุศลคือความดีให้พรั่งพร้อม (กุสลสฺสูปสมฺปทา)

๓. การทำจิตให้ผ่องแผ้ว (สจิตฺตปริโยทปนํ)

๑. การไม่ทำชั่วทั้งปวง (สพฺพปาปสฺส อกรณํ)

ความชั่วมีหลายอย่าง แต่ที่เป็นมูลรากเรียกว่า **อกุศลมูล** พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ๓ อย่าง คือ โลภ โกรธ หลง เมื่อ ๓ อย่างนี้แม้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำให้ความชั่วอื่นๆ ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดมีอยู่แล้วเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ละเสีย

(๑.๑) การละความโลภ

๑. **ความโลภอย่างหยาบ** เช่น โลภอยากได้ของผู้อื่นโดยไม่ชอบธรรมต้องโกงหรือแย่งชิงเขาเป็นต้น พวกเด็กเล็กๆ เป็นกันมาก ยกตัวอย่าง เด็กที่เห็นของเล่นของเพื่อนที่ตัวเล็กกว่า แย่งของเขามาเป็นของตน ในผู้ใหญ่ก็มีเหมือนกัน แต่ไม่ค่อยทำซึ่งหน้า มักทำอย่างลับๆ ทั้งนี้เพราะความละอายบ้าง เพราะเกรงกลัวโทษทางกฎหมายบ้าง

วิธีสอนให้เด็กละความโลภแบบนี้ก็คือลองถามแกดูว่า ถ้าเป็นของของแก มีใครมาแย่งชิงไปแกพอใจไหม ? แกโกรธไหม ? ถ้าเด็กบอกว่าไม่พอใจและโกรธ ก็บอกว่า เมื่อเราไปแย่งของเขา เขาก็ไม่พอใจและโกรธเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จงเว้นการแย่งชิงของของผู้อื่น ในผู้ใหญ่ก็พูดทำนองนี้ แต่เน้นเรื่องเกียรติให้มาก เพราะผู้ใหญ่นิยมสงวนท่าทีและรักเกียรติ โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มจะเป็นผู้ใหญ่มักมีความรู้สึกในเรื่องเกียรติสูง

๒. **ความโลภอย่างกลาง** คือความไม่รู้จักพอ ความไม่รู้จักประมาณในการแสวงหาในการได้ แสวงหาและอยากได้เกินจำเป็น ท่านมหาตมะคานธีกล่าวว่า ตามมติของท่านการสะสมทรัพย์ไว้เกินจำเป็น เป็นการขโมย ข้อนี้อธิบายได้ว่า ทรัพย์สมบัติในโลกเป็นของกลางเป็นของโลก มีไว้เพื่อคนในโลก ใครที่สะสมถือกรรมสิทธิ์ไว้เป็นส่วนตัวมากเกินไป ย่อมทำให้ผู้อื่นขาดแคลนยากในการแสวงหาและบริโภคใช้สอย ผู้มีปัญญามองเห็นความจริงว่า การสะสมทรัพย์มีคุณค่าน้อยกว่าการสะสมปัญญาและคุณธรรมไม่ต้องแย่งกับใคร มีให้อย่างเหลือเฟือ เป็นคุณค่าภายใน เป็นคุณค่าแท้ บางคนสะสมที่ดิน สะสมไว้ทำไมมากมาย ควรคิดถึงคนอื่นซึ่งเขาไม่มีที่ดินบ้าง

ด้วยเหตุนี้จึงควรสะสมทรัพย์ภายนอก แต่พออาศัยกินอาศัยใช้ แล้วใช้เวลาส่วนใหญ่ในการสะสมปัญญาและคุณงามความดี เพราะปัญญาและคุณงามความดีติดตามตัวเราไปได้ทุกหนทุกแห่งทั้งชาตินี้และชาติหน้า ส่วนทรัพย์สินนั้นติดตามไปในปรโลกไม่ได้ ยังจะนำอันตรายมาให้ในชาตินี้อีกด้วย การคิดได้อย่างนี้เป็นอันละความโลภขั้นนี้ไปในตัว

๓. **ความโลภอย่างละเอียด** หมายถึงความติดใจหมกมุ่นพัวพันในทรัพย์สินของตน หวงแหน เฝ้าพิทักษ์รักษาเอาใจจดจ่อจนไม่เป็นอันหลับอันนอนหรือไปไหนไม่ได้ มีความตระหนี่เหนียวแน่นอย่างยิ่ง ความโลภอย่างละเอียดนี้ แก้ได้ด้วยการพิจารณาเนืองๆ

ถึงโทษของความหวงแหนติดพันว่าเป็นสนิมของใจ ทำตนให้ตกเป็นทาสของสิ่งที่มี ก็จะลดความโลภชนิดนี้ลงได้บ้าง

(๑.๒) การละความโกรธ

วิธีละความโกรธที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ตำราทั้งหลายทั้งทางจิตวิทยาและทางศาสนาได้พูดถึงไว้มาก พอสรุปได้ดังนี้

๑. **ให้พิจารณาถึงโทษของความโกรธ** เช่น ความโกรธทำให้ร่างกายผิดปกติ การไหลเวียนของโลหิตไม่สม่ำเสมอ ทำให้หัวใจเต้นแรง ไม่หิวอาหารและทำให้อาหารไม่ย่อย เป็นเหตุให้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ เป็นต้น

นอกจากนี้ความโกรธยังทำให้แสดงอาการหยาบคายกระด้างไม่สุภาพอย่างที่เคยเป็นในเวลาปกติ ทำให้เสียบุคลิก ลดเสน่ห์ในตัวเอง เพราะความโกรธอาจทำให้ฆ่าคนได้ อันเป็นโทษทั้งในปัจจุบันและอนาคต

๒. **เห็นอกเห็นใจและให้อภัย** พิจารณาเนือง ๆ ว่า คนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน มีวาสนาบารมีมาต่างกัน สิ่งแวดล้อมไม่เหมือนกัน การศึกษาอบรมก็ต่างกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมเป็นการยากที่จะเป็นไปอย่างใจเรา บางทีเราอยากมากเกินไปหรือเปล่า คือ อยากให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการจะให้เป็น แต่เขาเป็นไม่ได้ เพราะเขาไม่ใช่เรา แม้ตัวเราเองก็ยังไม่สามารถทำอะไรได้อย่างที่ต้องการทุกครั้งไป

๓. **แผ่เมตตา** ข้อนี้หมายความว่า หัดแผ่เมตตาบ่อยๆ การแผ่เมตตาคือการสำรวมใจให้สงบแล้วบริกรรม คือนึกในใจว่า สัตว์ทั้งหลาย บุคคลทั้งหลายจงมีความสุข ปราศจากทุกข์เถิด อย่าได้เบียดเบียนกัน ขอให้มีความโปร่งใจ อย่าได้คับแค้นใจ อย่าว่าแต่เพียงปาก ขอให้จิตใจของเราอ่อนโยน ปรารถนาสุขแก่เขาจริงๆ

๔. **ลองนึกถึงจริยาของพระพุทธเจ้าทั้งในชาติอดีตและชาติสุดท้ายของพระองค์ท่าน** ว่าท่านถูกเบียดเบียนใส่ร้ายป้ายสีอยู่มิใช่น้อย แต่พระองค์ท่านก็มีพระทัยสงบ ไม่โกรธ ไม่เกลียดผู้เบียดเบียน มีแต่หวังประโยชน์สุขแก่เขา เราจึงเคารพนับถือท่านเหลือเกิน

๕. **ลองนึกถึงความสัมพันธ์อันยาวนาน** ข้อนี้หมายความว่า ในสังสารวัฏอันยาวนานที่เราเวียนเกิดเวียนตายอยู่นี้ คนเราเคยเป็นอะไรๆ กันมามาก อาจเคยมีความสัมพันธ์เป็นพ่อแม่ พี่น้อง สามีภรรยากันมาในอดีต ชาติใดชาติหนึ่ง คนที่เรากำลังโกรธอยู่เดี๋ยวนี้ อาจเคยเป็นมารดาหรือบิดาของเรา เคยลำบากยากเข็ญเป็นนักหนา เพื่อถนอมชีวิตเรา หรืออาจเคยสละชีวิตเพื่อเรา

๖. **สงเคราะห์เอื้อเฟื้อ** การสงเคราะห์เอื้อเฟื้อกันเล็กๆ น้อยๆ จะช่วยให้มีสัมพันธไมตรีต่อกันดีขึ้น การให้เป็นเครื่องสมานไมตรีและเป็นเครื่องผูกมิตร ทำให้จิตใจของอีกฝ่ายหนึ่งอ่อนโยนและจิตของเราก็อ่อนโยนลงด้วย

๗. **ลองนึกแยกธาตุ** พิจารณาดูให้ดีจะเห็นว่ามนุษย์เราประกอบด้วยธาตุ ๔ หรือธาตุ ๖ กล่าวคือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณ เราโกรธอะไร? โกรธธาตุ ๔ โกรธทำไม? โกรธไปก็แค่นั้น ไม่มีอะไรดีขึ้น อีกไม่นานทั้งเขาและเราก็จะตายจากกันไป ทำใจให้สบายดีกว่า

เมื่อคิดได้ดังนี้ เข้าใจว่าความโกรธคงระงับลง หมั่นพิจารณาเนืองๆ ก็จะลดความโกรธที่เกิดขึ้นแล้วได้ อันที่จริงบางทีที่เราโกรธก็เพราะถือนั่นถือนี่ ถือตัวถือตน ว่าเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ คิดแล้วก็เจ็บใจ ที่เจ็บใจก็เพราะนำมาคิด ถ้าไม่คิดเสียก็ไม่เจ็บใจและหมดเรื่อง

(๑.๓) การละความหลง

ความหลง คือความไม่รู้ตามจริง ความเขลา ความมืดของดวงจิต ที่ว่าไม่รู้ตามเป็นจริงนั้น คือรู้ไปเสียอีกอย่างหนึ่งจากความเป็นจริง

เมื่อเป็นดังนี้จึงทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนขึ้น คือทำให้เห็นผิด เข้าใจผิด สำคัญมั่นหมายผิด เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี เห็นสิ่งที่เป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นสาระ กลับเห็นว่าเป็นสาระ ดังนี้เป็นต้น เรียกว่าความหลง ที่หลงเพราะขาดปัญญา ขาดโยนิโสมนสิการ คือ ความรอบรู้ และความรอบคอบ

เมื่อสาดแสงสว่างคือปัญญาเข้าไปความมืดก็หายไป ความหลงผิดก็ย่อมหายไปด้วย เหมือนอย่างว่าคนยืนอยู่ในที่มืดมอง

อะไรๆ เห็นไม่ถนัด จึงทำให้เข้าใจผิด เห็นผิดไปจากความเป็นจริง เช่น อาจเห็นกิ่งไม้เป็นแขนของผี เห็นตอไม้เป็นหัวผีเป็นต้น

แต่พอสาดแสงสว่างเข้าไปก็ได้เห็นตามเป็นจริง ข้อนี้ฉันใด ในชีวิตคนก็เหมือนกัน เพราะใจมืดด้วยกิเลสต่างๆ จึงทำให้เห็นผิด เข้าใจผิด พอแสงสว่างคือปัญญาเกิดขึ้น ทำลายโมหะได้ ก็ย่อมเห็นตามเป็นจริง

การพัฒนาจิตและปัญญาให้เจริญจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำลายโมหะ พระพุทธองค์ตรัสว่า ความหลงก่อให้เกิดโทษนานาประการ โมหะทำให้จิตฟุ้งซ่าน เร่าร้อน เมื่อใดความหลงครอบงำบุคคล เมื่อนั้นเขามีแต่ความมืด

เด็กๆ มีโมหะมาก ยังไม่ได้อบรมจิตและปัญญา จึงขาดเหตุผล คิดเอาแต่อารมณ์ตัว ผู้ใหญ่ที่อบรมจิตและปัญญาแล้ว โมหะย่อมน้อยลง ดำเนินชีวิตตามเหตุผลมากขึ้น ส่วนผู้ใหญ่ที่ไม่ได้อบรมจิตและปัญญาก็คงเหมือนเด็กที่อายุมากขึ้นเท่านั้นเอง และดูน่ารำคาญกว่าเด็กจริงๆ เสียอีก

โลภ โกรธ หลง ทั้ง ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในฐานเป็นอกุศลมูล คือ รากเหง้าของอกุศล ต้นเค้าของความชั่ว เมื่อโลภ โกรธ หรือหลงเกิดขึ้น อกุศลอื่นที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เจริญมากขึ้น

ขอให้ลองพิจารณาดูเถิด ไม่ว่าความชั่วใดๆ ที่เกิดแก่ตัวเราหรือสังคม ย่อมต้องมีกิเลส ๓ อย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นมูลอยู่

ทั้งนั้น ถ้าโลภ โกรธ หลงเบาบางลง ความทุกข์และเรื่องยุ่งต่างๆ ก็จะเบาบางลงด้วย ความทุกข์ก็ลดน้อยลงด้วยเหมือนกัน

๒. การทำกุศลคือความดีให้พรั่งพร้อม (กุสลสฺสูปสมฺปทา)

เมื่อละชั่วได้แล้ว ถ้ายังไม่ทำความดี ชีวิตก็ยังพร่องอยู่ยังมิได้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ซึ่งเขาเหล่านั้นได้ทำประโยชน์ให้แก่เราโดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง คนเราทุกคนเกิดมาพร้อมด้วยหนี้บุญคุณของผู้อื่น มีมารดาบิดาเป็นต้น

จึงต้องทำความดีเพื่อใช้หนี้สังคม จริงอยู่ การละความชั่วได้นั้นเป็นความดีอย่างหนึ่ง แต่ชีวิตจะไม่สมบูรณ์ ถ้าไม่ทำความดีด้วย ดังกล่าวแล้ว

(๒.๑) วิธีสร้างความดี

การทำความดีนั้นต้องมีวิธีทำหรือวิธีสร้าง ต่อไปนี้เป็นวิธีการบางอย่างในการทำความดี ซึ่งมีอย่างน้อย ๒ วิธี คือ

๑. พยายามให้กุศลจิตเกิดขึ้นบ่อยๆ ด้วยมนสิการถึงคุณความดี หรือพิจารณาถึงคุณค่าของความดี

๒. เมื่อกุศลจิตคือความคิดที่จะทำความดี (ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง) เกิดขึ้นแล้วให้รีบทำทันที เพราะถ้ายังลังเลรีรออยู่ จิตใจจะน้อมไปในบาปหรือในความชั่ว กล่าวคืออาจกลับใจไม่ทำเสีย

ข้อความทั้ง ๒ ดังกล่าวมา สมกับพระพุทธภาษิตที่ว่า **"อภิตฺถเรถ กลฺยาเณ ปาปา จิตฺตํ นิวารเย ทนฺธิ หิ กรโต ปุญฺญํ ปาปสฺมึ รมตี มโน"** แปลว่า *"ควรรีบทำความดี ควรห้ามจิตเสียจากบาป"*

เมื่อทำความดีช้าๆ หรือมัวลังเลรีรออยู่ ใจย่อมยินดีในความชั่ว ทั้งนี้เพราะจิตใจของคนเรากลับกลอกแปรปรวนเร็ว เดี๋ยวจะเอาอย่างนั้น เดี๋ยวจะเอาอย่างนี้ ตามไม่ค่อยทัน เพราะความนึกคิดของคนนั้นไม่เที่ยง มีเหตุปัจจัยปรุง เมื่อเหตุปัจจัยปรุงให้ดีก็ดีไปชั่วคราว พอเปลี่ยนเหตุปัจจัยใหม่ คือได้เหตุปัจจัยชั่วก็กลับเป็นชั่วเสียอีก น่าเบื่อหน่าย

พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านจึงฝึกทำใจของท่านให้มั่นคง แจ่มใส จนเหตุปัจจัยๆ อะไรๆ ทำให้แปรปรวนไม่ได้ สงบอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องขึ้นๆ ลงๆ เหมือนเด็กๆ ที่ประเดี๋ยวก็หัวเราะ ประเดี๋ยวก็ร้องไห้

(๒.๒) วิธีรักษาคุณความดี

การรักษาคุณความดีเป็นภาระอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ และตามความรู้สึกของข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นภาระอันมีเกียรติยิ่ง การกระทำสิ่งใดก็ตาม ถ้าเป็นการกระทำเพื่อรักษาความดีก็รู้สึกว่าเป็นการกระทำที่มีเกียรติ แม้จะทุกข์ยากลำบาก และขมขื่นบ้างก็มีความชื่นใจแอบแฝงซ่อนเร้นอยู่ด้วย

การทำความดี ยังง่ายกว่าการรักษาคุณความดี เปรียบเหมือนการมีลูกง่ายกว่าการเลี้ยงดูบำรุงรักษา ลูกบางคนทำความดีมาเกือบตลอดชีวิต พอรักษาคุณความดีไว้ไม่ได้สักครั้งสองครั้งก็กลายเป็นคนเสีย และคนก็มักพูดถึงตรงเสียนั้น แกงอย่างดีทั้งหม้อใหญ่ พอแมลงวันลงไปนอนตายอยู่สักตัว ผู้ที่จะมาซื้อกินก็รังเกียจ มีแต่เจ้าของแกงเท่านั้นที่จะหาทางแก้ไข เช่น ตักแมลงวันทิ้งแล้วต้มให้เดือดใหม่

ชีวิตของคนก็เหมือนกัน มีดีมาก มีชั่วเพียงเล็กน้อย คนทั้งหลายก็เพ่งมอง และพากันรังเกียจตรงชั่วเล็กน้อยนั่นแหละ ผ้าขาวทั้งผืนมีจุดดำอยู่นิดเดียวก็มองเห็นเป็นตำหนิและเห็นเด่นชัดมาก ชีวิตของคนก็เหมือนกันยิ่งบริสุทธิ์ผุดผ่องมากเท่าใดข้อบกพร่องเล็กน้อยคนก็ยิ่งมองเห็นได้ง่าย เพราะฉะนั้น การรักษาคุณความดีจึงเป็นของยากอย่างยิ่ง พระอริยเจ้าทั้งหลายจึงพยายามทำความดีชนิดที่ไม่ต้องเป็นภาระกังวลกับการรักษาอีกต่อไป สิ่งที่จะมาทำลายความดีก็คือความชั่ว สิ่งที่จะให้ทำความชั่วก็คือกิเลส การทำลายกิเลสจึงเท่ากับทำลายบ่อเกิดของความชั่ว เมื่อกิเลสสิ้นแล้ว จึงไม่ต้องกังวลกับเรื่องการรักษาความดีอีกต่อไป เป็นการปลดเปลื้องภาระอันยิ่งใหญ่ เป็นความสงบสุขอันยิ่งใหญ่

คราวนี้ ปัญหาว่า อะไรคือเครื่องมือในการรักษาคุณความดี คำตอบก็คือความไม่ประมาท กล่าวคือการมีสติระวังอยู่เสมอ ไม่นิ่งนอนใจ ไม่วางใจ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **“ภิกฺขุ วิสฺสาสมา**

ปาทิ อปฺปตฺโต อาสวกฺขยํ” แปลว่า ***“เมื่อยังไม่ถึงความสิ้นกิเลส ก็อย่านอนใจ”***

ความชั่วที่จะมาทำลายความดีนั้นมักเกิดจากความนอนใจ หรือความประมาทว่าไม่เป็นไร รูรั่วน้อยๆ ของเรืออาจทำให้เรือจมได้ ไฟน้อยๆ อาจเผาเมืองได้ เพราะฉะนั้นผู้รักษาเรือ รักษาเมืองจึงไม่ควรประมาท ควรรีบอุดรูรั่วและดับไฟดุ้นน้อยที่จะเป็นอันตรายนั้นเสีย เรื่องเล็กๆ น้อยๆ อาจลุกลามใหญ่โตเป็นสงครามกลางเมืองได้แบบ **“น้ำผึ้งหยดเดียว”** ผู้ต้องรักษาความสามัคคีจึงต้องระวังเรื่องเล็กๆ น้อยๆ โดยไม่ประมาท เพราะความประมาทเป็นมลทินของผู้รักษา มองในทางตรงกันข้ามว่า ความไม่ประมาทเป็นคุณธรรมของผู้รักษา รวมความว่าเป็นหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของคนเราที่จะต้องรักษาคุณความดีที่ได้ทำไว้แล้ว และควรจะต้องถือเป็นหน้าที่อันมีเกียรติ ใครเขาจะมาทำอะไรให้อย่างไร ซึ่งบางทีอาจทำให้เราเสียได้เหมือนกัน แต่ถ้าเราถือว่าเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องรักษาคุณความดี เราก็จะรักษาคุณความดีไว้ได้

วิธีสร้างความดี เป็นเรื่องยิ่งใหญ่ในชีวิตมนุษย์ ผู้ที่รู้จักความดีและความชั่วแล้ว แต่ถ้าไม่รู้จักสร้างความดีหลีกหนีความชั่วก็จะสร้างความดีไม่สำเร็จ เหมือนคนที่รู้ว่าตึกนั้นคืออะไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง แต่ถ้าไม่รู้จักวิธีสร้างก็ไม่อาจสร้างตึกให้สำเร็จได้ สร้างแล้วพังๆ ในที่สุด ก็อ่อนใจเลิกสร้างไปเอง

๓. การทำจิตให้ผ่องแผ้ว (สจิตฺตปริโยทปนํ)

กิเลสเป็นสิ่งเศร้าหมองของจิตใจ จิตผ่องใสอยู่ตามธรรมชาติ ดังพระพุทธพจน์ว่า **"ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกิลิฏฺจํ"** แปลว่า ***"ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผ่องใส แต่เศร้าหมองไปเพราะกิเลสที่จรมา"***

เปรียบเหมือนน้ำสะอาด แต่เศร้าหมองเพราะสิ่งปนเปื้อน เมื่อนำสิ่งปนเปื้อนออกแล้วน้ำก็กลับใสสะอาดดังเดิม การทำจิตให้บริสุทธิ์แท้จริงจึงต้องมุ่งไปที่การกำจัดกิเลส ความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นกิเลสสำคัญที่เป็น อกุศลมูล คือ รากเหง้าของอกุศล เพราะเมื่อ ๓ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งมีแล้ว ก็จะทำให้อกุศลอื่นๆ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ที่เกิดแล้ว ก็เจริญมากขึ้น

ใครจะมีอุดมคติอย่างไรก็ตามเถิด แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรลืม คือ อุดมคติในกำจัดและทำลายกิเลส มนสิการ (ทำในใจ) อยู่เสมอว่า เราเกิดมาเพื่อกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นหรือพัฒนาตนไปสู่ความดีจนถึงที่สุด คือไม่มีความชั่วหลงเหลืออยู่เลย คนไทยโบราณเข้าใจเรื่องนี้ดี เราจะเห็นคำอธิษฐานอันเป็นอุดมคติของท่านปรากฏอยู่ทั่วไปที่สาธารณสถาน โบราณวัตถุที่สร้าง เมื่อท่านรักษาศีลให้ทาน ก็จะมีคำอธิษฐานอันเป็นอุดมคติว่า

ขอบุญนี้หรือทานนี้ จงเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ (กิเลส) จงเป็นปัจจัยให้ได้นิพพาน (การดับกิเลส) **อิทํ เม ทานํ อาสวกฺ-ขยาวหํ โหตุ, นิพพานปจฺจโย โหตุ** ดังนี้

นอกจากนี้ยังมีใจเผื่อแผ่ถึงสรรพสัตว์ทั่วหน้า ด้วยการอุทิศส่วนกุศลที่ตนทำแล้วให้แก่สัตว์ทั้งหลายทุกหมู่เหล่า ฝึกอัธยาศัยให้เป็นผู้ไม่เห็นแก่ความสุขของตนเพียงผู้เดียว

การสละกิเลสเป็นภารกิจอันสำคัญของมนุษย์ทุกคน เพราะการเกิดมาแต่ละชาติก็เพื่อพัฒนาตนให้ถึงขั้นสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในที่สุดแห่งการพัฒนาก็คือมีความดีล้วนๆ ไม่มีความชั่วหลงเหลืออยู่เลย ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เหมือนเมล็ดพืชที่พัฒนาดีที่สุดก็มีแต่เนื้อล้วนๆ ไม่มีเมล็ด เช่น มะละกอ มะม่วง หรือทุเรียน ที่พัฒนาถึงที่สุดแล้ว เนื้อมากและดี เมล็ดลีบเพาะไม่ขึ้นอีก เป็นการพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเช่นเดียวกัน

เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์นี้ ควรทำจิตให้สงบก่อนอันท่านเรียกในภาษาธรรมว่า **อุปสมะ** (ความสงบจิต) หรือทำจิตให้สงบปราศจากความวุ่นวายทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความวุ่นวายอันเกิดจากกิเลสมี โลภ โกรธ หลง เป็นต้น

ความสงบนั้นไม่ใช่ความอยู่เฉย หรือที่เรียกในภาษาอังกฤษว่า Inactive แต่ความสงบทำให้คนแอ็คตีฟมากทีเดียว ความฟุ้งซ่านอันตรงกันข้ามกับความสงบต่างหากเล่าที่ทำให้คนเกียจคร้าน จับจดทำอะไรไม่เป็นล่ำเป็นสัน เมื่อมีความสงบใจเกิดขึ้นในบุคคลใด เขาย่อมทำและพูดด้วยความสงบ ทำให้ชีวิตของเขาสดชื่นอยู่เสมอ เหมือนต้นไม้หรือพืชพันธุ์ที่ได้น้ำได้อาหารดีย่อมสดชื่น ตรงกันข้ามกับต้นไม้หรือพืชพันธุ์ที่ขาดน้ำขาดอาหารย่อมเหี่ยวแห้งอับเฉา

ภาวะชีวิตที่สดชื่นของบุคคล ทำให้สามารถเข้าใจปัญหาต่างๆ ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ปัญหาชีวิตและความลึกลับต่างๆ ของธรรมชาติเราสามารถเข้าใจได้โดยผ่านทางความสงบนี่เอง แต่ความสงบนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ความสงบแท้และความสงบเทียม ความสงบแท้ให้ความสุขแท้ ความสงบเทียมให้ความสงบอย่างเทียม ความสงบแท้คือความสงบอันเกิดจากการได้ทำคุณงามความดี การสร้างบุญกุศล

ความสงบอันเกิดจากใจที่เป็นสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหว หรือความสงบอันเกิดจากการเอาชนะกิเลสได้ ดับกิเลสได้ แม้เพียงชั่วครู่ชั่วคราว จนถึงดับกิเลสได้ถาวร เป็นสันติสุขถาวร (Eternal Peace หรือ Lasting Peace) ส่วนความสงบเทียมนั้นคือ ความสงบเพราะการสนองความต้องการที่พลุ่งขึ้น ฟูขึ้นได้เป็นคราวๆ ไป สนองได้คราวหนึ่งก็สงบไปคราวหนึ่ง แล้วพลุ่งขึ้นอีก ฟูขึ้นอีก การฟูขึ้นพลุ่งขึ้นในครั้งหลังๆ จะรุนแรงหนักหน่วงยิ่งกว่าครั้งก่อนๆ เสียอีก จะต้องคอยสนองความอยาก ความปรารถนากันอยู่ร่ำไป เหมือนเติมเชื้อไฟ ซึ่งในระยะแรกดูท่าจะสงบลงเพราะเชื้อยังสดอยู่ แต่พอเชื้อแห้งเกรียมลุกไหม้ดีแล้ว ไฟก็จะโหมแรงยิ่งขึ้นทุกคราวไป

ความสงบเทียม ทำให้เกิดความสุขอย่างเทียม เหมือนความสุขของคนไข้ที่ได้กินของแสลง ส่วนความสงบแท้ก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้ เหมือนความสุขของคนไข้ที่ได้กินยาอันเหมาะแก่โรค ยานั้นเข้าไปตัดโรค ทำให้โรคหายขาดไป ทุกขเวทนาอันเกิดจากโรค

หายขาดไป อันที่จริง ความดิ้นรนของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็เพื่อระงับหรือสงบความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง จะทุรนทุรายอยู่ตลอดเวลาที่ยังสนองความต้องการไม่ได้ เมื่อสนองความต้องการได้ครั้งหนึ่ง ความทุรนทุรายก็สงบลง เรียกว่าความสุข

ความสงบขั้นสูงสุดที่เรียกกันว่า **นิพพาน** นั้น จึงเป็นความสุขอันสูงสุด เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่มีความสุขใดเหนือความสงบ คือ พระนิพพาน นิพพานจึงเป็นความสุขอย่างยิ่ง (**นิพพานํ ปรมํ สุขํ**)

นิพพานก็คือความดับกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเป็นเรื่องๆ ไป นี่หมายถึงนิพพานของพระอริยะตั้งแต่โสดาบันขึ้นไป กิเลสอันใดที่ท่านละได้แล้ว กิเลสอันนั้นไม่เกิดขึ้นอีกหรือไม่กำเริบอีก บางทีท่านก็ใช้คำว่า **"วิมุติ"** แทน **"นิพพาน"** อย่างในพระสูตรบางแห่งท่านกล่าวว่า ***"ความหลุดพ้นของเราไม่กำเริบ (อกุปฺปา เม วิมุตฺติ) ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของเรา ภพใหม่ไม่มีแก่เรา"***

เมื่อใช้คำว่า วิมุติ แทน นิพพาน วิมุติคือความหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวของปุถุชน ก็มีเรียกว่า ตทังควิมุติ หลุดพ้นด้วยองค์ธรรมนั้นๆ เช่น หลุดพ้นจากพยาบาทด้วยธรรม คือ เมตตา เมื่อใดมีเมตตาประจำใจ เมื่อนั้นพยาบาทไม่มี

การหลุดพ้นจากกิเลสของผู้ได้ฌานก็มีเรียกว่า วิกขัมภนวิมุติ ข่มกิเลสได้ด้วยอำนาจฌาน เหมือนคนเป็นโรคกินยาคุมไว้ได้ไม่กำเริบ แต่พอหมดฤทธิ์ยาโรคก็กำเริบต่อไป ต้องมียาอีกชนิดหนึ่ง

ที่สามารถเข้าไปตัดโรคได้จึงหายขาดไม่ต้องคุมอีกต่อไป นั่นคือ สมุจเฉทวิมุติ หลุดพ้นอย่างเด็ดขาด ได้แก่ความหลุดพ้นของพระอริยเจ้า

อย่างไรก็ตาม พอจะกล่าวได้ว่า นิพพานหรือความสงบนั้นเป็นความต้องการโดยธรรมชาติของมนุษย์ กล่าวคือ โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เราต้องการความสงบ ไม่ต้องการวุ่นวาย แต่ที่ต้องวุ่นวายไม่สงบก็เพราะมีบางสิ่งบางอย่างมากระตุ้นเร้า จิตใจจึงดิ้นรนไปตามแรงกระตุ้นเร้านั้น เปรียบเหมือนน้ำซึ่งเมื่อว่าโดยธรรมชาติแล้ว มันสงบเยือกเย็น แต่ที่มันร้อนบ้าง เป็นฟองเป็นคลื่นบ้าง ก็เพราะเหตุอื่น ไม่ใช่ธรรมชาติของมัน

ความสุขที่เกิดจากความวุ่นวายกับความสุขที่เกิดจากความสงบนั้น คุณภาพต่างกันมาก ที่เกิดจากความวุ่นวายควรจะเรียกว่าความเพลิดเพลินตื่นเต้นจะถูกกว่า ส่วนที่เกิดจากความสงบนั่นแหละควรเรียกว่าความสุขเต็มความหมาย

เมื่อพูดถึงความสุข เราไม่ควรละเลยเรื่องคุณภาพของความสุข เพราะเป็นสิ่งสำคัญ เรื่องเสื้อผ้า อาหาร เรายังนึกถึงคุณภาพ แต่เรื่องความสุข ทำไมคนส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยนึกถึงคุณภาพ นึกแต่ขอให้มีความสุข ความพอใจ ความเพลิดเพลินก็แล้วกัน ส่วนจะได้มาโดยวิธีใดก็ช่าง

คุณภาพของความสุขเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าบุคคลใดแสวงหาความสุขที่ด้อยคุณภาพอยู่เสมอแล้ว จิตของเขาก็จะสูญเสียคุณภาพ

เมื่อจิตสูญเสียคุณภาพแล้ว พฤติกรรมทางกาย วาจาของผู้นั้นก็พลอยสูญเสียคุณภาพไปด้วย พูดอย่างสามัญว่า พฤติกรรมทางกาย วาจาของเขาเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์ของผู้อื่น ทำให้เป็นที่ดูหมิ่นของคนทั้งหลาย

ส่วนผู้แสวงหาความสุขที่มีคุณภาพดีอยู่เสมอ เช่น ความสุขจากการหาวิชาความรู้ ความสุขจากการบำเพ็ญคุณงามความดี ความสุขที่ได้จากความสงบใจ ซึ่งเป็นความสุขที่ประณีตแล้ว จิตของเขาก็จะมีคุณภาพดีขึ้นทุกวันๆ เมื่อคุณภาพจิตดี คุณภาพของชีวิตก็สูง พฤติกรรมทางกาย วาจาของท่านผู้นั้นก็พลอยดีงาม สูงส่งไปด้วย เป็นที่นิยมยกย่องของคนทั้งหลาย ตนเองก็ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสงบสุขชื่นบาน

การทำจิตให้สงบนั้นมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เช่น การเป็นคนไม่จู้จี้ขี้เอาเรื่อง ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ไม่มักวิตกกังวลเรื่องที่ล่วงมาแล้ว และเรื่องอันยังไม่เกิดขึ้น การทำงานด้วยความขยันขันแข็ง ใช้เวลาให้หมดไปกับการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

การเป็นผู้มีเหตุผล การเล็งเห็นทั้งคุณและโทษของสิ่งที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้อง การพยายามมองบุคคลและเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ดีตามสมควร การทำจิตให้สงบด้วยวิธีการบำเพ็ญสมาธิหรือสมถภาวนา และการอบรมจิตใจให้มีปัญญาที่เรียกว่า **"วิปัสสนาภาวนา"** ในที่นี้จักกล่าวเฉพาะการทำจิตให้สงบโดยวิธีวิปัสสนา

การทำจิตให้สงบโดยวิธีวิปัสสนา วิปัสสนาก็มีหลายวิธีเหมือนกัน แต่หลักสำคัญคือการควบคุมจิตให้อยู่เหนืออารมณ์ปัจจุบัน เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับอิริยาบถนั้น การกิน การดื่ม ด้วยสติสัมปชัญญะหรือสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ความยินดียินร้ายครอบงำได้เมื่อได้เห็นรูป ฟังเสียง เป็นต้น

อนึ่ง วิปัสสนาหรือการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนานั้น คือ การพิจารณาอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นอารมณ์ภายนอก (objects) และอารมณ์ภายใน (emotions) ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงไม่หลงผิดด้วยอวิชชาหรืออุปาทาน

เมื่อเห็นไตรลักษณ์แจ่มแจ้ง วิปัสสนาปัญญาก็เกิดขึ้นเป็นเครื่องมือตัดกิเลส แม้จะทำวิปัสสนา จุดมุ่งหมายพุ่งไปสู่ปัญญาก็จริง แต่ย่อมผ่านภาวะความสงบแห่งจิตไปด้วย สงบพอที่จะใช้ปัญญาได้ถนัด ถ้าจิตยังฟุ้งซ่านอยู่ เหมือนน้ำกระเพื่อมอยู่ แม้เราจะมีจักษุดีก็ไม่อาจมองเห็นอะไรที่อยู่ใต้น้ำได้ ก็ต่อเมื่อน้ำนิ่งสงบผู้มีจักษุดีจึงมองเห็นวัตถุที่อยู่ใต้น้ำอย่างชัดเจน

เพราะฉะนั้น แม้จะเดินตามสายวิปัสสนาก็ต้องมีสมาธิอ่อนๆ ด้วย จึงจะสามารถใช้วิปัสสนาปัญญาให้สำเร็จประโยชน์เต็มที่ได้ สมาธิที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนานี้ ท่านเรียกว่า **"วิปัสสนาสมาธิ"**

รวมความว่า **อุปสมะ** คือความสงบนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสงบจากกิเลสอันเป็นเหตุแห่งความยุ่งยากทั้งหลาย ถ้าคนในโลกของเราช่วยกันสงบกิเลสภายในตน โลกของเราจะสงบเย็นยิ่งกว่าที่เป็นอยู่ในเวลานี้หลายร้อยหลายพันเท่า

กิเลสที่มีอยู่ภายในใจของแต่ละคนนั่นเองได้แผลงฤทธิ์ ออกมาทำลายซึ่งกันและกันให้เดือดร้อนวุ่นวายอยู่ การช่วยกันรักษาความสงบภายในตน เป็นการช่วยสังคมให้สงบอย่างมั่นคงยั่งยืนและแน่นอน

ความสงบ ความผ่องแผ้วแห่งจิต ความบริสุทธิ์แห่งจิต ทำให้ชีวิตสดชื่นแจ่มใส มีความสุขอยู่ด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นหลักคำสอนสำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา จัดเป็นพุทธจริยศาสตร์อย่างสูง พุทธบริษัททั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ควรขัดเกลาจิตใจอยู่เสมอให้บริสุทธิ์จากกิเลส ก็จะสามารถดับทุกข์ได้

“วิสุทธิ สพฺพเกฺลเสหิ โหติ ทุกฺเขหิ นิพฺพุติ”

แปลว่า ***“ความบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวง เป็นการดับทุกข์ทั้งปวง”***

คัดลอกบางส่วน : ***หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา***
*โดย **วศิน อินทสระ***

การค้าขาย ๕ อย่างที่อุบาสกไม่ควรทำ

๑. การค้าขายศัสตรา (สัตถวณิชชา)

๒. การค้าขายสิ่งมีชีวิต (สัตตวณิชชา)

๓. การค้าขายเนื้อสัตว์ (มังสวณิชชา)

๔. การค้าขายน้ำเมา (มัชชวณิชชา)

๕. การค้าขายยาพิษ (วิสวณิชชา)

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การค้า ๕ อย่างเหล่านี้ อันอุบาสกไม่ควรทำ"

ผู้ขึ้นสวรรค์

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ อย่าง ย่อมขึ้นสวรรค์ เหมือนถูกนำตัวไปวางไว้ ธรรม ๕ อย่างนี้ คือ

๑. ผู้เว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. ผู้เว้นจากการลักทรัพย์

๓. ผู้เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

๔. ผู้เว้นจากการพูดปด

๕. ผู้เว้นจากการตั้งอยู่ในความประมาท ด้วยการดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัย"

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ อย่าง เหล่านี้แล ย่อมขึ้นสวรรค์ เหมือนถูกนำตัวไปวางไว้"

อานิสงส์ในการฟังธรรม ๕ ประการ

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการฟังธรรม ๕ ประการเหล่านี้ คือ

๑. ย่อมได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยฟัง

๒. สิ่งที่ได้ฟังแล้ว ย่อมชัดเจนขึ้น

๓. บรรเทาความสงสัยเสียได้

๔. ทำความเห็นให้ตรงได้

๕. จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการฟังธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล"

โลกธรรม ๘

โลกธรรมทั้ง ๘ เป็นของมีอยู่ประจำโลก โลกคู่ไปกับธรรม ท่านสอนไม่ให้ถือโลกธรรม ให้ปฏิบัติโลกธรรม ให้ละโลกธรรม ไม่ได้สอนให้เอา มีลาภ เสื่อมลาภ ท่านสอนว่ามีลาภนั้นเป็นโลก เสื่อมลาภนั่นเป็นธรรม มันแยกกันเป็น ๒ อย่าง ทางโลก ทางธรรม

คราวนี้ถ้าหากว่าทางโลกเกิดขึ้น ก็เอาธรรมมาแยกมาระงับ คือเสื่อมลาภ ธรรมะเป็นของละ ของทิ้ง ของเสื่อมหมด ไม่ยึดถือไว้ในตัวของเรา เราปฏิบัติเข้ามาในตัวของเราชัดเจนในตัวของเรา

เราละได้ นั่นได้ชื่อว่าเราปฏิบัติโลกธรรมถูก เราปฏิบัติเข้ามาในตัวของเราชัดเจนในตัวของเรา เราละได้ นั่นได้ชื่อว่าเราปฏิบัติโลกธรรมถูก ถ้าเรียนแล้วจดจำไปปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงในตนเอง อย่างที่ว่านี้ก็เป็นอันว่าถูกโลกธรรมทั้ง ๘ นี้ ปฏิบัติข้อนี้เท่านั้นแหละ ครั้นได้แล้วมันได้หมดเลยทั้ง ๘ ข้อ เป็นอันว่าเราปฏิบัติถูก มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญแล้วนินทา มีสุขก็มีทุกข์เป็นคู่ๆ กันไป แต่ละคู่ๆ นี้ปฏิบัติเข้าถึงใจ ให้มันเห็นชัดเจนด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าเราปฏิบัติได้ปฏิบัติถูก ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ลองดู พวกเราที่มาอยู่นี่ทุกๆ คนนั้น เอาธรรมะทั้งแปดข้อนี้ไปปฏิบัติทุกคน ให้มันชัดเจนแจ่มแจ้งภายใน เห็นชัดด้วยตนเอง มันจะได้ความสุขแก่ตนเองและคนอื่นสักเท่าไร เรียนไปมากๆ แล้วไม่เอาไปปฏิบัติน่ะซีมันจะเหลวไหล เลอะเทอะ พุทธศาสนาจึงไม่เจริญงอกงาม ท่านสอนให้รู้จักแยกแยะ ที่จริงโลกกับธรรมมันอยู่อันเดียวกัน โลกมันเป็นเครื่องวัดของธรรม ถ้าไม่มีโลกแล้วจะเอาอะไรเป็นเครื่องวัด มีลาภเกิดขึ้นนั่นแหละเป็นโลกเป็นเครื่องวัด มีลาภเสื่อมลาภ **เสื่อมน่ะมันเสื่อมไปด้วยอาการอย่างไร? มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาวะเหล่านี้ เกิด-ดับ เกิด-ดับ มันเป็นอยู่อย่างนี้** นั่นแหละเป็นธรรมเครื่องวัด ความจริงนั้นโลกก็ดีธรรมก็ดี หากเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่เสื่อมไม่คลายไปไหน แต่ไหนแต่ไรมาเป็นของมีอยู่ ลาภก็มีอยู่อย่างนั้น เสื่อมลาภก็มีอยู่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าเกิดขึ้น

ก็ดีไม่ได้เอามาด้วย พระพุทธเจ้าท่านปรินิพพานก็ไม่ได้เอาไปด้วย แต่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้วมาเห็น มารู้มาเข้าใจของทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อพระองค์ปรินิพพานก็ไม่ได้ทรงเอาไปด้วย ทิ้งไว้อย่างนั้นแหละตั้งสองพันกว่าปีแล้ว พวกเราทั้งหลายเกิดมาทีหลัง มาปฏิบัติให้เห็นจริงเห็นแจ้งในธรรมที่ว่า

มีลาภเกิดขึ้นแล้ว ลาภเสื่อมสูญไป ให้รู้จักรู้แจ้งให้เห็นของจริง เมื่อเราเห็นแล้วธรรมก็ไม่ได้สูญสิ้นไปไหน หากมีอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา แต่ว่าเราเห็นแล้วชัดเจนด้วยใจของเรา ถึงแม้มาปฏิบัติทีหลัง พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วหลายพันปีก็ช่างหลายหมื่นปีก็ตาม มันหากมีอยู่อย่างนั้นตั้งแต่ไหนแต่ไรมา พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมากี่ร้อยกี่พันองค์ก็ไม่ได้เอามาด้วย แต่พระองค์มาพิจารณาเห็นอันนี้ จึงว่า ***ธรรมะเป็นของกว้างขวางหาที่สุดไม่ได้ เป็นของลึกซึ้งสุขุมเห็นได้ด้วยใจของตนเอง คนอื่นจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ตาม เราปฏิบัติก็เห็นด้วยตัวของตน ในตัวของตนนี่แหละ*** อย่างความโลภ มันไม่ได้เป็นตนเป็นตัวอะไร ความอยากได้มันคิดนึกปรุงแต่ง พยายามอยากให้ได้สมมาตรปรารถนาของตน ไม่มีใครเห็น มันเห็นด้วยตนเอง ครั้นเราละวางได้ก็เหมือนกัน เราไม่ได้บอกใครให้ทราบ ถึงบอกก็ไม่รู้ด้วย อันความอยากนั่นมันเป็นเครื่องข้องอยู่ในใจ เป็นเครื่องปกปิดไม่ให้นึกคิดรู้สึกสิ่งอื่นได้ มีแต่ความมุ่งมาดปรารถนาอันเดียว ใจจดจ่ออยู่เฉพาะสิ่งนั้น มืดมิดตันอยู่แค่นั้น

ครั้นหากว่าละความโลภแล้วจึงว่าเป็นธรรม แล้วย่อมเห็นความที่ตนโลภ เห็นชัดว่าเป็นเครื่องปกปิด เมื่อละแล้ว เห็นจิตใจใสสะอาดปราศจากความมัวหมอง เห็นชัดด้วยตนเอง อันนั้นจึงว่าเป็นธรรม อันนั้นก็ไม่ได้แฟบลงไปไม่ได้ฟูขึ้น เราเห็นแล้วก็อยู่อย่างนั้นแหละ แต่เราเป็นคนเห็นแล้วก็พอ ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้ แต่ไหนแต่ไรมาเป็นอมตะ ธรรมของพระพุทธเจ้าไม่ตาย ไม่เกิด ไม่ดับ ที่ว่าธรรมะเกิดเพราะพระองค์ไปรู้เห็น ธรรมะไม่ได้เกิด มันหากให้มีอยู่ในที่นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นเหมือนต้นไม้ ไม่ได้เกิดขึ้นเหมือนภูเขาเลากา แต่ว่าพระองค์รู้ก็เรียกว่าเกิด ครั้นพระองค์ดับไปไม่มีใครรู้ธรรมะนั้น ก็เรียกว่าดับ แต่ที่จริงพระองค์ดับต่างหาก ใครเกิดขึ้นมารู้ก็รู้เฉพาะคนนั้น ถ้าคนนั้นดับไปก็คนนั้นดับต่างหาก ธรรมะไม่ได้ดับ ❀

มงคลชีวิต

อย่านอนตื่นสาย อย่าอายทำกิน
อย่าหมิ่นเงินน้อย อย่าคอยวาสนา
อย่าเสวนาคนชั่ว อย่ามั่วอบายมุข
อย่าสุกก่อนห่าม อย่าพล่ามก่อนทำ
อย่ารำก่อนเพลง อย่าข่มเหงผู้น้อย
อย่าคอยแต่ประจบ อย่าคบแต่เศรษฐี
อย่าดีแต่ตัว อย่าชั่วแต่คนอื่น
อย่าฝ่าฝืนกฎระเบียบ อย่าเอาเปรียบสังคม
อย่าชื่นชมคนผิด อย่าคิดเอาแต่ได้
อย่าใส่ร้ายคนดี อย่ากล่าววจีมุสา
อย่านินทาพระเจ้า อย่าขลาดเขลาเมื่อมีทุกข์
อย่าสุขจนลืมตัว อย่าเกรงกลัวงานหนัก
อย่าพิทักษ์พาลชน อย่าลืมตนเมื่อมั่งมี

พุทธดำรัส

"อันใดเดือดร้อนเขา สบายเรา อย่าทำ
อันใดเดือดร้อนเรา สบายเขา อย่าทำ
อันใดเดือดร้อนเขา เดือดร้อนเรา ก็อย่าทำ
อันใดไม่เดือดร้อนเขา ไม่เดือดร้อนเรา จงพูด
จงคิด และกระทำเถิด"

มงคลชีวิต

ถ้าท่านทำตัวแข่งกับสังคม ทางแห่งความล่มจมกำลังตามมา
ถ้าท่านทำงานเห็นแก่หน้า ท่านจะพบกับปัญหาเรื่อยไป
ถ้าท่านทำตัวเห็นแก่ได้ ท่านอย่าหวังน้ำใจจากเพื่อนฝูง
ถ้าท่านกลัวจนเกินไป ท่านจะทำอะไรไม่ได้ความ
ถ้าท่านกล้าจนเกินงาม ท่านจะพบกับความเดือดร้อน
ถ้าท่านขาดความพอดี ท่านจะเป็นหนี้เขาตลอดกาล
ถ้าท่านหวังแต่ความสนุก ท่านจะเป็นทุกข์มหาศาล
ถ้าท่านขาดความยั้งคิด ชีวิตทั้งชีวิตจะหมดความหมาย
ถ้าท่านทำใจให้สงบ ท่านจะพบกับความสุขที่เยือกเย็น

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

❀ ❀❀❀ ❀

กรรมย่อมจำแนกสัตว์ คือให้ทรามและประณีต

❀ ❀❀❀ ❀

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

❀ ❀❀❀ ❀

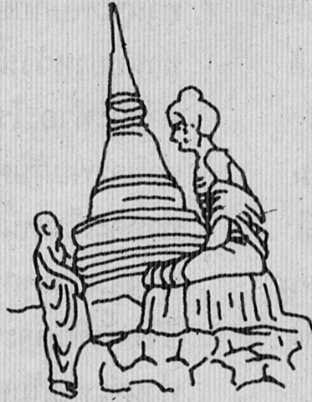
ความดีอันคนดีทำง่าย

❀ ❀❀❀ ❀

ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า

หัวข้อธรรมในคำกลอน

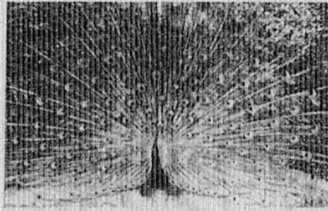
โดย พุทธทาส อินฺทปญฺโญ



...มองแต่แง่ดีเถิด...

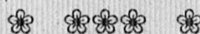
เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนวดเต่า	ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง ฯ





เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน ?

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยูง มีดี ที่แววขน
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน
ย่อมเสียที ที่ตน ได้เกิดมา
ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ
ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา
เพราะทำถูก พูดถูก ทุกเวลา
เปรมปรีดา คืนวัน สุขสันติ์จริง
ใจสกปรก มืดมัว และร้อนเร่า
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง
เพราะพูดผิด ทำผิด จิตประวิง
แต่ในสิ่ง นำตัว กลั้วอบาย
คิดดูเถิด ถ้าใคร ไม่อยากตก
จงรีบยก ใจตน รีบขวนขวาย
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย ที่เกิดมา อย่าเชือนเอย ฯ





โลกรอด...เพราะกตัญญู

อันบุคคล กตัญญู รู้คุณโลก
อุปโภค... บริโภค... มีให้หลาย
ข้าวหรือเกลือ ผักหรือหญ้า ปลาหรือไม้ ฯลฯ
รู้จักใช้ อย่าทำลาย ให้หายไป...
อนึ่งคน ต่อคน ทุกคนนี้
ล้วนแต่มี คุณต่อกัน นั้นเป็นไฉน
มองให้ดี ดูให้เห็น เช่นนั้นไซร้
โลกรอดได้ เพราะกตัญญู รู้คุณกัน...
ประเทศชาติ... ศาสนา... มหากษัตริย์...
รวมเป็น อัตตภาพไทย ใหญ่มหันต์
รอดมาได้ เพราะรักใคร่ อย่างผูกพันธ์
เพราะกตัญญู... มี... ที่ใจเอยฯ

✿ ✿✿✿ ✿



...การพึ่งผู้อื่น...

อันพึ่งท่าน พึ่งได้ แต่บางสิ่ง
เช่นพึ่งพิง ผ่านเกล้า เจ้าอยู่หัว
หรือพึ่งแรง คนใช้ จนควายวัว
ใช่จะพ้น พึ่งตัว ไปเมื่อไร...
ต้องทำดี จึงเกิดมี ที่ให้พึ่ง
ไม่มีดี ...นิดหนึ่ง พึ่งเขาไฉน...?
ทำดีไป พึ่งตัว ของตัวไป
แล้วจะได้ ที่พึ่ง ซึ่งถาวร...
พึ่งผู้อื่น พึ่งได้ แต่ภายนอก
ท่านเพียงแต่ กล่าวบอก หรือพร่ำสอน
ต้องทำจริง เพียรจริง ทุกสิ่งตอน
นี้จึงถอน ตัวได้ ไม่ตกลม...
จะตกจน หรือว่า จะตกนรก
ตนต้องยก ตนเอง ให้เหมาะสม
ตนไม่ยก ให้เขายก นั้นพกลม
จะตกหล่ม ...ตายเปล่า ไม่เข้าการฯ...

❀ ❀❀❀ ❀





...ยาระงับสรรพทุกข์...

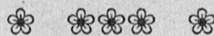
ต้น...	"ไม่รู้-	ไม่ชี้"นี่เอาเปลือก
ต้น..."ขั้งหัวมัน"	นั้นเลือก...	เอาแก่นแข็ง
"อย่างนั้นเอง"	เอาแต่ราก	ฤทธิ์มันแรง
"ไม่มีกู-ของกู"	...แสวง...	เอาแต่ใบ
"ไม่น่าเอา-	น่าเป็น"	เฟ้นเอาดอก
"ตายก่อนตาย"	เลือกออก	ลูกใหญ่ๆ
หกอย่างนี้	อย่างละขั้ง	ตั้งเกณฑ์ไว้
"ดับไม่เหลือ"	สิ่งสุดท้าย	ใช้เมล็ดมัน
หนักหกขั้ง	เท่ากับ...	ยาทั้งหลาย
เคล้ากันไป	เสกคาถา	ที่อาถรรพ์
"สัพเพ ธมฺมา...	นาลํ อภินิเว...	..สาย" อัน...
เป็นธรรมขั้น	หฤทัย...	ในพุทธธรรม
จัดลงหม้อ	ใส่น้ำ	พอท่วมยา
เคี่ยวไฟกล้า	เหลือได้	หนึ่งในสาม
หนึ่งช้อนชา	สามเวลา	พยายาม
กินเพื่อความ	หมดสรรพโรค	เป็นโลกอุดร..

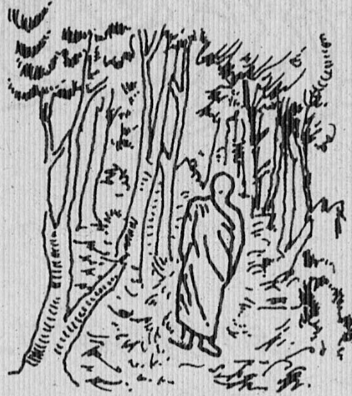




...ตายก่อนตาย...

ตายเมื่อตาย ย่อมกลาย ไปเป็นผี
ตายไม่ดี ได้เป็นที่ ผีตายโหง
ตายทำไม เพียงให้ เขาใส่โลง
ตายโอ้โถง นั้นคือตาย เสียก่อนตาย
ตายก่อนตาย มิใช่กลาย ไปเป็นผี
แต่กลายเป็น สิ่งที่... ไม่สูญหาย
ที่แท้คือ ความตาย... ที่ไม่ตาย
มีความหมาย ไม่มีใคร ได้เกิดแล...
คำพูดนี้ ผันผวน... ชวนฉงน
เหมือนเล่นลิ้น ลาวน.. คนตอแหล
แต่เป็นความ จริงอัน... ไม่ผันแปร
ใครคิดแก้ อรรถได้ ไม่ตายเอยฯ...





...มันมีเท่านี้เอง...

ต้องเวียนเกิด เวียนตาย ตามบุญบาป
เมื่อไรทราบ ธรรมแท้ ไม่แปรผัน
ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องตาย สบายครัน
มีเท่านั้น! ใครหาพบ จบกันเอย ฯ...

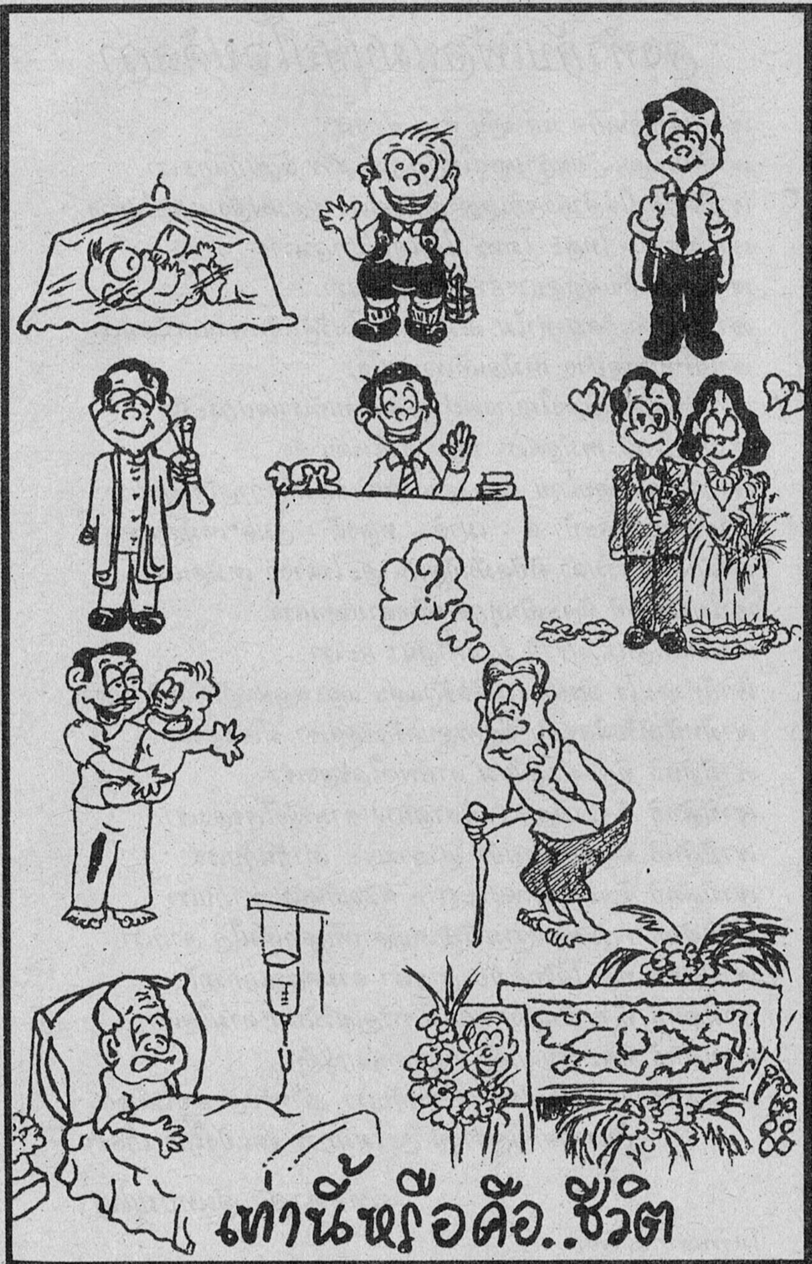


จงทำกับเพื่อนมนุษย์โดยคิดว่า

เขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของเรา
เขาเป็นเพื่อนเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร ด้วยกันกะเรา
เขาก็ตกอยู่ใต้อำนาจกิเลส เหมือนเรา ย่อมพลั้งเผลอไปบ้าง.
เขาก็มีราคะ โทสะ โมหะ ไม่น้อยไปกว่าเรา.
เขาย่อมพลั้งเผลอบางคราว เหมือนเรา.
เขาก็ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม เหมือนเรา ไม่รู้จักนิพพานเหมือนเรา
เขาโง่ในบางอย่าง เหมือนที่เราเคยโง่.
เขาก็ตามใจตัวเองในบางอย่าง เหมือนที่เราเคยกระทำ
เขาก็อยากดี เหมือนเรา ที่อยาก ดี-เด่น-ดัง
เขาก็มักจะกอบโกย และเอาเปรียบเมื่อมีโอกาสเหมือนเรา.
เขามีสิทธิ ที่จะบ้า ดี - เมาดี - หลงดี - จมดี เหมือนเรา
เขาเป็นคนธรรมดา ที่ยึดมั่นถือมั่น อะไรต่างๆ เหมือนเรา
เขาไม่มีหน้าที่ ที่จะเป็นทุกข์ หรือตายแทนเรา
เขาเป็นเพื่อนร่วมชาติ ร่วมศาสนา กะเรา
เขาก็ทำอะไร ด้วยความคิดชั่วแล่น และผลุนผลัน เหมือนเรา.
เขามีหน้าที่รับผิดชอบ ต่อครอบครัวของเขา มิใช่ของเรา.
เขามีสิทธิ ที่จะมีรสนิยม ตามพอใจของเขา
เขามีสิทธิ ที่จะเลือก (แม้ศาสนา) ตามพอใจของเขา
เขามีสิทธิ ที่จะใช้ สมบัติ สาธารณะ เท่ากันกับเรา
เขามีสิทธิ ที่จะเป็นโรคประสาท หรือเป็นบ้า เท่ากับเรา
เขามีสิทธิ ที่จะขอความช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจ จากเรา
เขามีสิทธิ ที่จะได้รับอภัย จากเรา ตามควรแก่กรณี
เขามีสิทธิ ที่จะเป็นสังคมนิยม หรือเสรีนิยม ตามใจเขา
เขามีสิทธิ ที่จะเห็นแก่ตัว ก่อนเห็นแก่ผู้อื่น
เขามีสิทธิ แห่งมนุษยชน เท่ากันกับเรา. สำหรับจะอยู่ในโลก
ถ้าเราคิดกันอย่างนี้ จะไม่มีการ ขัดแย้งใดๆ เกิดขึ้น.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

โมกขพลาราม. ไชยา
๒๒ พฤษภาคม ๓๑


?
เท่านี้หรือคือ..ชีวิต



บุญกุศล ความดี ความชั่ว

เมื่อเห็นผู้อื่นเขาทำความดี
ตนก็ควรกล้าทำความดีเช่นเขา
เมื่อพบความบกพร่องของคนอื่น
ควรถือเป็นเครื่องสอนตนเองมิให้กระทำเช่นนั้น

ความสุภาพอ่อนโยน
เป็นรากฐานของความดี
จงให้เพื่อนของเจ้าพบความดีในตัวของเจ้าเอง
โดยไม่ต้องเอาความดีออกอวดเขา
ความดีนั้นเป็นผลแห่งการปฏิบัติของตนเอง
มิใช่ตกลงมาจากฟ้า เช่น ฝน หรือหิมะ
แม้เด็กสามขวบจะรู้จักความดีความชั่ว
แต่หากจะทำความดีกันจริงๆ แล้ว
แม้คนแก่วัยแปดสิบก็ยังทำได้ยาก

แม้เราจะช่วยเหลือผู้อื่น
แต่จงอย่าคาดหวังว่า
จะได้รับการขอบคุณกลับในวันหลัง
การทำความดีในจุดที่คนอื่นมองไม่เห็นนี่แหละ
ถึงจะเป็นคุณค่าที่แท้จริงของคนคนหนึ่ง
การทำดี "มันดีอยู่ในตัวแล้วขณะที่ทำ"
ส่วนการทำชั่วนั้น "มันก็ชั่วอยู่ในตัวแล้วขณะที่ทำ"

จงไปเที่ยวบอกบุญกับคนขี้เหนียว ที่ไม่เคยทำบุญ

จงบำเพ็ญทาน แต่ไม่ยึดติดในลักษณะของทาน

จงทำบุญกุศล แต่ไม่ผูกพันและหวังผลตอบแทน

กุศลนั้นเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาภายในจิตเดิมแท้

และเป็นสิ่งที่หาไม่ได้จากการโปรยทาน

การถวายภัตตาหาร ฯลฯ และอื่นๆ

เราต้องรู้จักแยกให้เห็นความแตกต่าง

ระหว่างความปีติอิ่มใจกับตัวกุศลแท้

ความรู้อันสงบนิ่งเปี่ยมด้วยปัญญาอันว่างไพศาล

นี่คือบุญกุศลอันแท้จริงที่อยู่เหนือโลก

ยากที่บุคคลสามัญจะค้นพบ

สำหรับการกระทำชนิดที่เป็นบุญกุศลแท้จริงแล้ว

จะต้องเต็มเปี่ยมอยู่ด้วยปัญญาบริสุทธิ์

จะต้องสมบูรณ์และเป็นโลกุตตระ

การสร้างความดีและความชั่ว

ทั้งสองอย่างนี้เนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่นต่อรูปธรรม

ผู้ที่ยึดมั่นในรูปธรรม ซึ่งทำความชั่ว

จะต้องทนรับการเกิดแล้วเกิดอีก

ด้วยประการต่างๆ อย่างไม่จำเป็น

ส่วนผู้ที่ยึดมั่นในรูปธรรม ซึ่งทำความดี

ก็ทำตัวเองให้ตกลงไปเป็นทาสของความพยายาม

มันจะเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นผู้ขาดแคลนอยู่เสมอเท่าเทียมกัน

อย่างไม่มีที่มุ่งหมาย

จงทำความดีบ้างโดยไม่ต้องให้ผู้อื่นรู้

แต่ถ้าทำความชั่วไว้ก็จงอย่าปิดบัง



สติ สมาธิ ภาวนา

การภาวนาคือการรู้ว่าอะไรเป็นอะไร
ในร่างกายของเราในความรู้สึกของเรา
ในจิตใจของเรา และในโลกด้วย
สมาธิภาวนาไม่ใช่นั่งเฉยๆ อย่างเงียบๆ
หากนั่งอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม
ปลอดจากการปล่อยใจให้ส่งไปอื่น
โดยเข้าถึงความเข้าใจอย่างแจ่มชัด
ซึ่งเกิดจากจิตที่ตั้งมั่น

การนั่งภาวนาคือ
การสร้างให้เกิดสันติสุขและปีติสุข
ไม่ใช่เป็นการทรมานร่างกาย
ไม่ว่าเราจะกวาดอะไร ที่ไหน ถ้ามีสติมั่น
ที่นั่นๆ ก็จะเป็นดินแดนแห่งการตรัสรู้
สมาธิภาวนาที่แท้จริงย่อมนำไปให้เกิดปัญญา

การเป็นผู้อยู่ในทำนองคลองธรรม
เป็นผู้มีกุศลเท่านั้นยังไม่เพียงพอ
ที่จะทำให้บุคคลเกิดปัญญาอันแท้จริงได้
หากจำต้องอาศัยสติในการดำรงกายและจิตไว้อย่างแน่วแน่ด้วย

ภายในวัดเซ็นนั้น
สมณะผู้ปฏิบัติธรรมจะประกอบการงานทุกชนิด
ท่านจะไปตักน้ำ ผ่าฟืน หุงต้มอาหาร เพาะปลูกพืชผัก
ถึงแม้ว่าพระทุกรูปจะได้เรียนการนั่งสมาธิแบบเซ็น
และปฏิบัติสมาธิในท่านั่งนั้นแล้ว
แต่ทุกท่านจะต้อง**พยายามมีสติในกิจที่ตนทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ**

หากผู้ฝึกหัดรู้สึกว่าตนได้ขาดการ "ลิ้มรสแห่งเซ็น"
ในขณะที่ตนกำลังพูดกำลังทำการงานแล้วละก็
ผู้ฝึกหัดควรจะตระหนักไว้ด้วยว่า
ตนได้ใช้ชีวิตให้ผ่านไป โดยขาดสติเสียแล้ว

ผู้มีความประพฤติตรงแน่ว
การปฏิบัติในทางฌานมันจะมีมาเอง (แม้จะไม่ตั้งใจทำ)
ฝนอิฐไม่สำเร็จเป็นกระจกได้
การนั่งทำสมาธิจักสำเร็จเป็นพระพุทธะได้อย่างไร

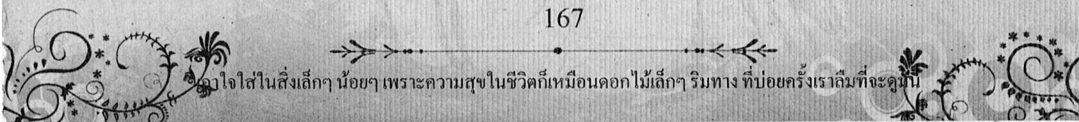
การขจัดความคิดปรุงแต่งนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือ "สติ"
สติคือเครื่องมืออย่างเดียวของมนุษย์
ที่จะเจาะทะลวงความคิดปรุงแต่งและอวิชชา ให้พังทลายลงมา
การมีประสบการณ์คือ การเป็นผู้มีสติสำนึกในตัวเอง
และประสบการณ์อย่างเซ็น
จะบริบูรณ์ได้ต่อเมื่อได้รับการสนับสนุนจากความมีสติสำนึกอย่างเซ็น
และได้มีการแสดงออกในทางหนึ่งทางใดด้วย

คนเป็น ไม่นั่งไม่นอนตลอดเวลา
คนตาย นอนแต่ไม่นั่ง
ร่างกายของเรานี้ ไฉนต้องนั่งสมาธิ
การเพ่งยิ่งลึก
ก็ยิ่งเป็นการปลุกให้ตื่นขึ้นอย่างรวดเร็วมาก

นักปฏิบัติสมาธิที่ดี
จะน้อมนำสมาธิเข้ามาเกี่ยวข้อง
กับชีวิตประจำวันของเขาในทุกๆ ด้าน
ไม่ยอมให้โอกาสอันใดแม้หนึ่งเดียวผ่านไป
ทั้งนี้เพื่อจะเห็นถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆ
ที่ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกันอยู่

คนทั่วไป เวลากินข้าวมักจะเลือกกิน
เลือกแต่เนื้อไม่กินมันบ้าง ไม่ยอมกินให้อิ่มบ้าง
เวลานอนก็มักจะคิดฟุ้งซ่าน จุกจิกร้อยแปด
เมื่อไม่มีสติก็จะไม่รู้สึกตัวว่าได้ทำอะไรลงไป
พูดออกไปแล้วก็ยังเข้าใจ ว่าไม่ได้พูด (?)
เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ยังเป็นถึงขนาดนี้ !
จงมีสติกันเถิด แล้วโลก *(ในใจเรา)* จะร่มเย็นตลอดเวลา







...ลมแรง ดาวทอระยิบระยับแล้วเลือนไป
ก้อนเมฆลอยต้อนรับและส่งพระจันทร์
เมื่อตามหาความสุข ฉันไม่เคยพบ
ตอนนี้ความสุขกลับมาเอง...

ปรัชญาจากภาพ

โดย ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์

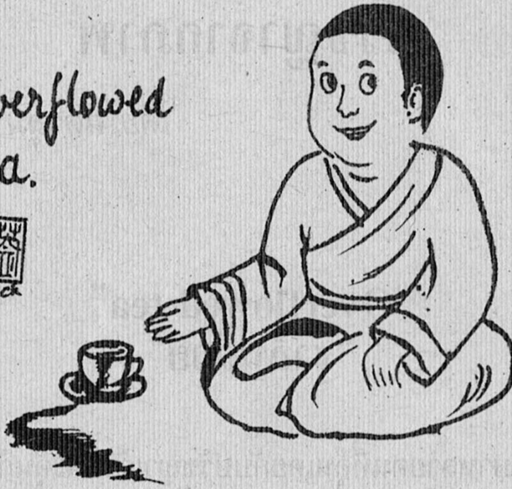
"Overflowed tea"
"ชาล้นถ้วย"

นักศึกษาหลายคนที่คุ้นเคยกับปรัชญาเซ็น จะคุ้นกับวลีนี้ดีพอควร ในภาพเณรน้อยกำลังชี้ให้ดูชาที่รินจนล้นถ้วย ภาพนี้มีเรื่องเล่าว่า มีศาสตราจารย์ชาวตะวันตกผู้ทรงความรู้ผู้หนึ่ง เข้าไปหาอาจารย์เซ็นผู้เฒ่าเพื่อศึกษาธรรมะ ท่านอาจารย์รับรองเชื้อเชิญให้นั่งเป็นอย่างดี แต่เมื่อรินชาให้นั้น ท่านรินจนล้นถ้วย ชาล้นออกมาเต็มจานรอง ท่านก็ยังไม่หยุด รินต่อจนกระทั่งชาล้นออกมานองพื้น ท่านศาสตราจารย์ผู้เป็นแขก ประหลาดใจในการกระทำของอาจารย์ผู้เฒ่ามาก จนต้องออกปากถามว่า

"ท่านอาจารย์ครับ ชาล้นถ้วยแล้ว ทำไมท่านยังรินอยู่ ?" ท่านอาจารย์จึงบอกว่า

"นั่นแหละ ท่านก็เหมือนชาล้นถ้วยนี้"

ลักษณะของชาที่รินจนเต็มถ้วยแล้วนั้น ไม่ว่าจะรินอะไรลงไปเติมมันก็รับไว้อีกไม่ได้ **มันก็มีแต่จะล้นออก** อาจารย์เซ็นพยายามบอกท่านศาสตราจารย์ชาวตะวันตก...ว่า...**ความรู้ที่เรียนมานั้น ยิ่งรู้มาก ยิ่งยึดติดในความรู้เหล่านั้นมาก อัตตารุนแรง ความทิฏฐิที่ถือว่าตนเป็นผู้รู้มากนั้นย่อมบดบังทำให้ไม่สามารถรับอะไรได้อีกแล้ว** ปัญหานี้เป็นกันมากแทบทุกวงการในหมู่นักวิชาการ ยิ่งมีปริญญาต่อท้ายมาก มีตำแหน่งทางวิชาการมาก ประสบความสำเร็จมาก





สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ชาวโลกแสวงหา เป็นสิ่งดี แต่ขณะเดียวกันก็เป็นดาบ ๒ คม ที่ ถ้าเจ้าตัวไม่ระวังก็จะเกิดผลข้างเคียง ที่ทำให้เป็นคนทนฟังความเห็นของคนอื่นไม่ได้เอาเลยทีเดียว เพราะฉะนั้นตัวอย่างในนิทานเซ็นเรื่องนี้ จึงใช้ศาสตราจารย์ชาวตะวันตกเป็นตัวละครอันเป็นสัญลักษณ์ของรูปแบบการศึกษาล้วนๆ ที่ขาดการอบรมจิตใจ และแสดงความแตกต่างที่สำคัญระหว่างปรัชญาตะวันตกกับปรัชญาตะวันออก กล่าวคือในขณะที่ปรัชญาตะวันตกสอนถึงแนวคิดที่เป็นระบบ มีหลักการณ์และเหตุผลที่ชัดเจน แต่ไม่สัมพันธ์กับการปฏิบัติในชีวิตจริง **ในขณะที่ปรัชญาตะวันออกนั้น** สอนถึงระบบปรัชญาแต่ระบบปรัชญาตะวันออกทุกระบบ เป็นปรัชญาชีวิตด้วย จึงมีการวางแนวทางเพื่อการปฏิบัติให้สอดคล้องกับชีวิตจริง ในขณะที่สอนให้รู้ถึงขาวและดำของเหตุผลก็สอนให้ตระหนักความจริงของชีวิตที่อยู่ระหว่างขาวและดำด้วยลักษณะเด่นประการหนึ่งของปรัชญาตะวันออก คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งเห็นได้ชัดในปรัชญาเซ็นและปรัชญาเต๋า



"Oh, umbrella, shading me from heat and cold. Have I ever shaded anyone at all ?"

"โอ ร่มเอ๋ย เจ้าปกป้องข้าฯ จากความร้อนหนาว แต่ข้าฯ เองเคยปกป้องใครบ้างไหม"

ร่มนั้น แม้ไร้ชีวิตไร้ความคิด ไร้จิตใจ ไม่ว่าจะเป็นร่มกระดาษอาบน้ำมันราคาถูกๆ หรือร่มแพรที่งดงาม มันต่างทำหน้าที่เหมือนกันหมด คือปกป้องผู้ถือจากลมร้อน แดด และสายฝน ลองหันมาดูตัวเราเองบ้าง **เราเคยทำหน้าที่เป็น "ร่ม" ให้ใครบ้างหรือไม่?**

บิดามารดา ครูอาจารย์นั้นได้รับการเปรียบเทียบว่าเป็นเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลานและลูกศิษย์ บัดนี้สังคมเมืองหลวงที่ฟู่ฟ่าด้วยอารยธรรมตะวันตกที่พวกเราพากันอ้าแขนโอบกอดรับไว้นั้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกๆ จางลงไป ความสัมพันธ์ระหว่างศิษย์อาจารย์ก็แทบจะไม่มีเหลือ ศิษย์เข้ามาหาอาจารย์เพียงเพื่อบอกว่า "ถ้าผมไม่ได้เอในวิชาของอาจารย์ ผมต้องถูกรีไทร์แน่" คาดคั้นราวกับว่าที่เขาจะต้องถูกออกจากมหาวิทยาลัยนั้นเป็นความผิดฉกรรจ์ของอาจารย์ นักศึกษาบางคนนั้นสอนมาหลายวิชาแต่พบกันนอกห้องเรียนก็ไม่ทักไม่ทาย บางครั้งอาจารย์ก็ต้องหลบเสียอีกมิฉะนั้นก็จะถูกชนให้ตกถนนไป

การปกป้องผู้อื่นนั้น ไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของการคุ้มครองดูแลเสมอไป บางครั้งเป็นการให้ความอุ่นใจ ให้กำลังใจ เป็นเพื่อนใจ ศิษย์ก็สามารถให้กับอาจารย์ได้มากพอกัน ความรู้จักที่จะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ถึงผู้อื่นนั้นจะต้องเริ่มจากคำสอนหลักคือ ความไม่เห็นแก่ตัว เมื่อความสนใจของเรามิได้มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ตัวเราคนเดียว เราจะรู้จักมองคนรอบข้าง ดูว่า



เขาต้องการอะไรมีใจคิดเผื่อแผ่ไปถึงผู้อื่นด้วยความอบอุ่น ความชุ่มชื่นใจที่คุณให้เขานั่นแหละ จะเป็นอาหารใจของคนรอบข้าง คุณทำให้เขาสดชื่นและอายุยืนขึ้น คุณรู้ไหม ว่าคุณเป็นร่มในใจของทุกคนที่คุณสัมผัส



"He is a man in the world yet not of the world."

"เขาอยู่ในโลก แต่มิได้เป็นคนของโลก"

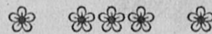


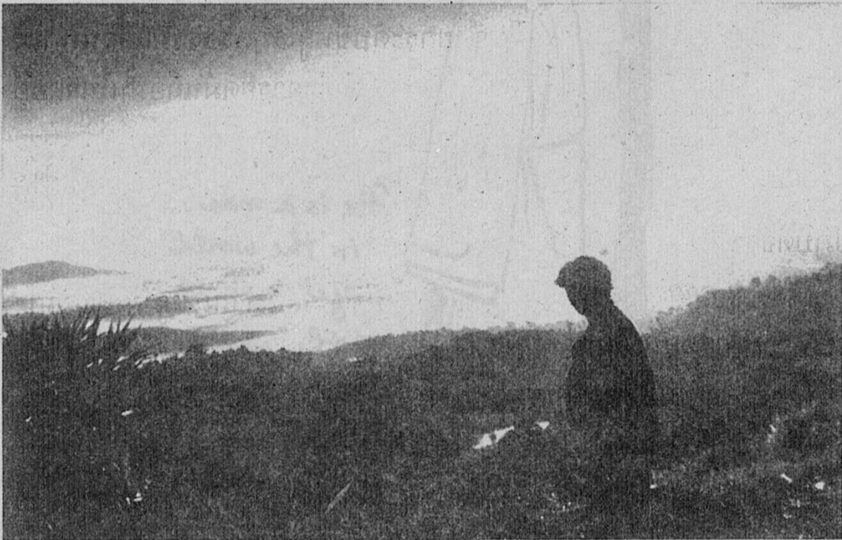


ลักษณะของผู้บรรลุธรรมนั้น มิได้ผิดแผกแตกต่างในรูปลักษณะไปจากปุถุชนเลย พระพุทธเจ้าและบรรดาพระสาวกนั้น เมื่อตรัสรู้ธรรมแล้ว ก็ยังทรงมีพระจริยาวัตร เช่นบุคคลธรรมดาทุกประการเรียกง่ายๆ

ว่า ยังรู้จักหิว รู้จักปวดตามธรรมชาติ รู้สึกหนาวร้อนตามภูมิอากาศที่ผันแปรไป และยังต้องการอาหารและที่อยู่อาศัย ฯลฯ เช่นเดียวกับมนุษย์ปุถุชนอื่นๆ เช่นนี้จึงเรียกว่าผู้บรรลุธรรมเหล่านั้นยังอยู่ในโลก ก็เป็นไปตามกฎของโลก

ความแตกต่างที่ทำให้ผู้บรรลุธรรมแตกต่างไปอยู่ที่ภาวะจิต ความไม่ยึดติดเกาะเกี่ยวกับโลกีย์วิสัยเช่นนี้ เขาจึงไม่ข้องกับโลกเรียกได้ว่า แม้จะอยู่ในโลกก็มิได้เป็นคนของโลก เมื่อเกิดความพลัดพรากปุถุชนจะทุกข์โศกเพราะความไม่เข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่ง ในขณะที่ผู้บรรลุธรรมจะสามารถวางเฉย ไม่ตกเป็นทาสของความทุกข์ เพราะจิตของเขาเป็นอิสระเสียแล้ว ด้วยเข้าถึงความเป็นไปที่แท้จริงของธรรมชาตินั่นเอง เหตุนี้ เขาจึงมิได้เป็นคนของโลก





สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

"Even Oneness is Void"
"แม้ความเป็นหนึ่งก็เป็นศูนย์"

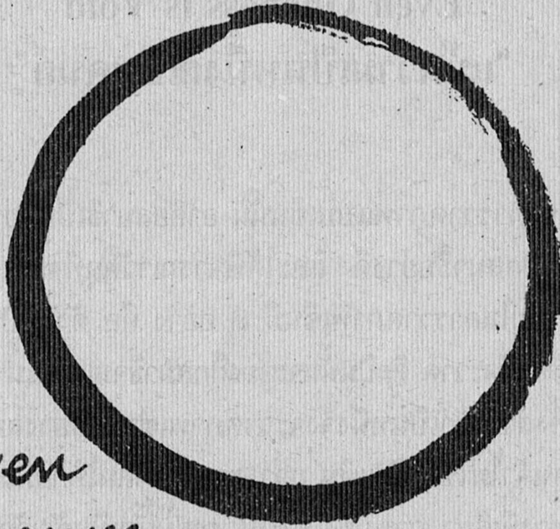
ศิลปะการวาดภาพแบบเซ็นนั้น อาศัยสมาธิเป็นอย่างมาก ศิลปินจะต้องเป็นผู้ฝึกสมาธิอย่างดี และได้พิจารณาวัตถุที่จะวาดนั้นจนเข้าใจได้ลึกซึ้ง ปัจจัยในการวาดภาพเซ็นมี ๓ อย่าง คือ ตัวศิลปิน พู่กัน (และหมึก) และวัตถุที่จะวาด ศิลปินนั้นจะต้องฝึกสมาธิจนแน่วแน่ชนิดที่สามารถรวมปัจจัยทั้งสามเข้าเป็นหนึ่งจึงจะวาดภาพเซ็นได้อย่างสมบูรณ์

ข้าพเจ้าไม่ใช่ศิลปินเซ็น กว่าจะวาดวงกลมให้กลมเช่นนี้ได้ ก็ต้องวาดเป็นร้อยวงทีเดียว ภาพนี้ตั้งใจจะให้วงกลมนั้นเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นหนึ่ง ในการทำสมาธิ โดยทั่วไปเรามักจะพูดว่า รวมจิตใจให้เป็นหนึ่ง แต่ในการปฏิบัติธรรมแบบเซ็นซึ่งยกระดับขึ้นสู่โลกุตรธรรมแล้วนั้น แม้หนึ่งนั้นก็ไม่มี เพราะถ้ายังมีหนึ่ง ย่อมหมายถึงการยึดมั่นถือมั่นในจิตอยู่ ปรัชญาเซ็นปฏิเสธการยึดมั่นแม้ในจิต นั้น

เมื่อสังฆนายกนิกายเซ็นองค์ที่ห้าได้ให้ลูกศิษย์แสดงความรู้ที่ได้ปฏิบัติธรรมมานั้น ชินเชา สานุศิษย์ชั้นนำผู้หนึ่งได้เขียนโศลกว่า

กายของเราเปรียบเหมือนต้นโพธิ์
จิตนั้นเป็นกระจกเงา
หมั่นปัดกวาดเช็ดถูทุกวัน
มิให้ฝุ่นละอองจับต้องได้

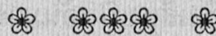
เว่ยหล่างหรือฮุยเหนิง ซึ่งต่อมาได้รับเลือกให้เป็นสังฆนายกองค์ที่หก และเป็นอาจารย์ที่มีชื่อเสียงเป็นอันมากของนิกายเซ็น ได้ให้เขียนโศลกที่อธิบายธรรมะที่ว่า "แม้ความเป็นหนึ่งก็เป็นศูนย์" ไว้ดังนี้





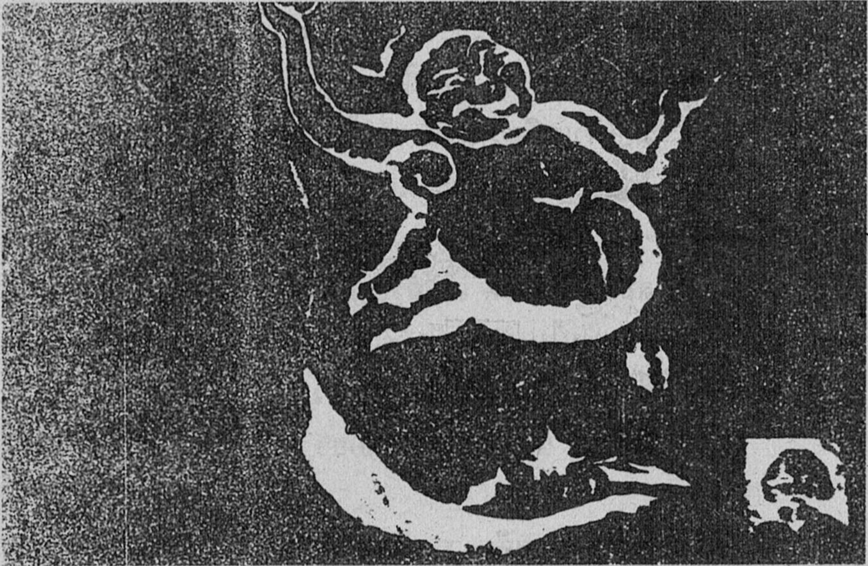
กายไม่ใช่ต้นโพธิ์
จิตไม่ใช่กระจกเงา
ไม่มีทั้งต้นโพธิ์และกระจกเงา
แล้วฝุ่นจะลงจับอะไร ?

โศลกอันแรกนั้นยังมีการยึดถือในจิต จึงยังต้องมีความพากเพียรชำระจิตให้สะอาด แต่โศลกของฮุยเหนิง ก้าวข้ามขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง โดยปฏิเสธแม้การยึดมั่นในจิต ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวว่า “แม้ความเป็นหนึ่งก็เป็นศูนย์”



ปริศนาธรรมจากภาพ

โดย ท่านพุทธทาส อินฺทปญฺโญ
สวนโมกขพลาราม



พ้นแล้วโว้ย !



บัดนี้เมฆ ลอยพ้น ยอดเจดีย์
ทั้งโรงโบสถ์ มากมี และวิหาร
เมฆรวมตัว เป็นภาพ พิสดาร
บอกอาการ "พ้นแล้วโว้ย" โปรยยิ้มมา

ตะโกนร้อง บอกสหาย สิ้นทั้งผอง
ว่าไม่ต้อง เสียเที่ยว เที่ยวค้นหา
อนันตสุข ในโลกนี้ ที่หวังมา
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าแล

สุขแท้จริง จิตไม่วิ่ง ไปตามโลก
อยู่เหนือความ ทุกข์โศก ทุกกระแส
มือเท้าเหนียว เหนี่ยวขึ้นไป คล้ายตุ๊กแก
ไม่อยู่แค่ พื้นโบสถ์ โปรดคิดดู

ลอยเหนือยอด โบสถ์ไป ในเวหา
ลอยพ้นไป เหนือฟ้า ที่เทพอยู่
ถึงความว่าง ห่างพ้น จากตัวกู
ไม่มีอยู่ ไม่มีตาย สบายเอยฯ

พ้นแล้วโว้ย ! สบายจัง เวลาปัญหาประดังเข้ามาปะทะชีวิต บางที เราจะรู้สึกว่ามันหนักเหลือเกิน เหมือนภูเขาวางอยู่บนอก แต่ถ้าเราสามารถ ผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้ เราจะรู้สึกว่า ภูเขาได้ถูกยกไปจากหัวอกแล้ว เรา อาจจะอุทานว่า พ้นแล้วโว้ย !

ตรงกลางภาพที่ลอยอยู่นั้น ดูเหมือนจะเป็นพระสังกัจจายน์หัวเราะ อย่างร่าเริง แต่ที่จริงเป็นก้อนเมฆที่รวมตัวกันเป็นก้อนใหญ่ เกิดเป็นภาพ พิสดารขึ้นมา ลอยอยู่กลางอากาศ แสดงถึงความเป็นอิสระเสรีเหนืออื่นใด แถมยังหัวเราะเยาะคนอีกด้วย

ก้อนเมฆหัวเราะเยาะคนว่า **คนส่วนมากถูกพันธนาการ ไร้อิสระ เสรีมีปัญหา มากด้วยความทุกข์** เร่าร้อนกระวนกระวาย เจ็บปวดรวดร้าว

น้ำตายังนองหน้า ยังฆ่าตัวตาย ได้รับพิษภัยของความชั่วและความดี ทำชั่วก็เจ็บปวดมากพอแล้ว ครั้นมีโอกาสได้ทำความดีเข้าบ้าง ก็ไปติดดีจนถูกดีตีหัวโนไปตามๆ กัน

ที่เห็นเป็นภาพโบสถ์ วิหาร และเจดีย์ นั่นแหละคือสัญลักษณ์ของความดีที่คนส่วนมากพากันติดจนงอมแงม ทำความดีแล้วก็ติดความดีอยู่นั่นแหละ เล่ากันว่ายายแก่คนหนึ่งทำบุญสร้างเสาศาลาให้วัด เวลาแกไปทำบุญที่วัด แกจะนั่งข้างเสาของแกเท่านั้น จะไม่ไปนั่งที่อื่น แต่ใครจะมานั่งที่เสาแกไม่ได้ แกว่านี่มันเป็นเสาของกู บางคนเป็นคนดีและมีชื่อเสียงด้วย รู้กันทั่วไปว่าเขาเป็นคนดี แต่มีลักษณะแปลกอยู่อย่างหนึ่งคือชอบเอาความดีที่ตนมีข่มขี่ผู้อื่นให้ได้อาย เอาความดีฟาดฟันผู้อื่นให้ได้รับความเจ็บปวด ถ้าใครมาว่าตนเองไม่ดีจะแสดงความไม่พอใจออกมา แต่ถ้าใครชมว่าดีละก็จะชอบใจ นี่หรือคือคนดี ? คนดีนั้นย่อมอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ยกตนข่มขี่ผู้อื่น รู้จักให้อภัยคนพร้อมทั้งต้องช่วยเหลือคนที่ต่ำต้อยกว่าตนด้วย

ทำความชั่วย่อมเป็นทุกข์ นั้นเป็นสิ่งแน่นอน แต่คนทำความดี ถ้าติดดีอย่างที่ว่าย่อมเป็นทุกข์ได้เหมือนกัน กล่าวกันว่า **คนที่เป็นโรคประสาทส่วนมากเป็นคนดี คนชั่วมีน้อย เหตุไฉนคนทำดีจึงเป็นโรคประสาทได้เล่า ถ้ามิใช่ความยึดมั่นถือมั่นในความดี**

ความดีจึงเปรียบเหมือนความมืดสีขาว อันที่จริงความมืดย่อมจะเป็นสีดำและก็มองเห็นได้ยาก แต่ความมืดสีขาวนี่ซิ มองเห็นได้ยากกว่า เพราะผู้อยู่ในความมืดสีขาวจะไม่รู้สึกว่าตัวเองอยู่ในความมืด จึงมืดได้สนิทจริงๆ

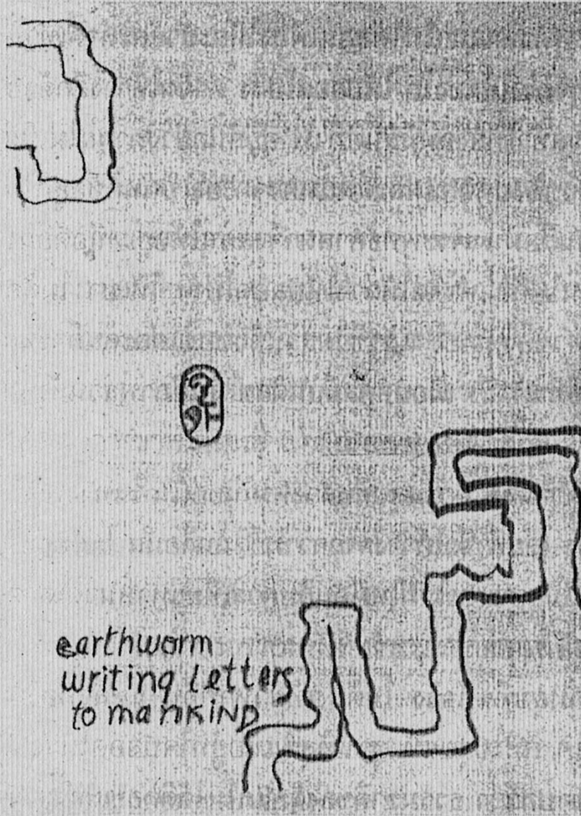
ความชั่วนั้นเราเข้าใจกันง่ายๆ ส่วนความดีเรามักจะไม่ประสีประสากันสักเท่าไร เราเข้าใจกันว่า ความดีเป็นสิ่งบริสุทธิ์ เลยเข้าไปยึดถือ แต่แล้วก็ถูกความดีตีหน้าพังยับเยิน เจ็บปวด น้ำตาไหล ไม่เป็นสุขได้

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนเพียงให้ละชั่วและทำดีเท่านั้น แต่ท่านยังสอนให้ทำจิตใจให้ผ่องใส ให้ปลอดโปร่ง ทำจิตให้ว่างอีกด้วย การละชั่วและทำดี มีผลทำให้สังคมมีสันติภาพ อยู่กันอย่างผาสุกไม่เบียดเบียนกัน แต่ในส่วนตัวของบุคคลแต่ละคนนั้นอาจจะยังเป็นทุกข์อยู่ก็ได้ เพราะยังมีความยึดมั่นถือมั่น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้อยู่เหนือดีอีกขั้นหนึ่ง ซึ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไปคือ ทำจิตให้ว่างให้ปลอดโปร่ง ให้เบา ไม่ต้องไปยึดเอาสิ่งใดมาปั้นหัวของตัวเอง แล้วชีวิตส่วนตัวของแต่ละคนก็จะมีสันติสุข อันเป็นความสุขที่แท้จริง **เมื่อบุคคลมีสันติสุข สันติภาพส่วนสังคมย่อมยืนยงถาวร**

อันความสุข ความสุขที่แสวงหากันอยู่นั้น ในทางพระพุทธศาสนาให้หาที่ตัวเอง โดยทำจิตให้ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องไปหาความสุขภายนอกตัว เพราะมันไม่มีเหมือนกับการเที่ยวหาหนวดเต่าต่ายเปล่าแล เพราะเต่าไม่มีหนวด

ความสุขที่แท้จริง ไม่ต้องเที่ยวหาที่อื่น แหล่งท่องเที่ยว สถานเริงรมย์ต่างๆ ก็มิใช่สุขแท้ สุขแท้สุขแน่อยู่ที่ใจปลอดโปร่ง ไม่ยึดติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้เขาบอกว่า **ธรรมชาติของตุ๊กแกไม่ได้ติดอยู่แค่พื้น มันจะอยู่ตามฝาผนัง เพดาน ต้นไม้ อยู่สูงๆ ทั้งนั้น แต่คนเราไม่ยักจะเอาอย่างตุ๊กแก กลับติดที่ความดีพื้นๆเลยมีความทุกข์กันร่ำไป**





ไส้เดือนเขียนจดหมายถึงมนุษย์



รอยไส้เดือน เกลื่อนไป ในผิวดิน
เป็นลวดลาย หลายระบิล หลายท่วงท่า
มีความหมาย ว่ากระไร ใครสงกา
หรือเห็นว่า ไร้สิ่ง น่าสนใจ

คือจดหมาย ไส้เดือน เตือนมนุษย์
ไม่รู้สิ้น รู้สุด มาแต่ไหน
ทั้งคืนวัน ขยันเขียน เวียนทำไป
มนุษย์อ่าน หรือไม่ ไม่อาวรณ์

มันพร่ำบอก พร่ำสอน พร่ำวอนว่า
พร่ำพรรณนา ให้ระวัง ให้สังหรณ์
ว่าสรรพสิ่ง เปลี่ยนไป ไม่ถาวร
ทุกทุกตอน อนิจจัง อนัตตา

มันให้อัต- ถาธิบาย หลายแสนอย่าง
อุทาหรณ์ ต่างต่าง ครบทุกท่า
รอยไส้เดือน เกลื่อนทั่ว พสุธา
ก็เพราะว่า ไส้เดือนรัก คนนักเอย ฯ

จดหมายจากไส้เดือน การศึกษาพระธรรมไม่ใช่สิ่งที่ยากเย็นเกินไป หากเป็นอยู่ด้วยสติแล้วไซร้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบข้างตัวเราย่อมสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นธรรมะสอนใจได้ แม้กระทั่งไส้เดือน

ที่เห็นในภาพ เป็นรอยไส้เดือนเลื้อยไปเลื้อยมา ท่านบอกว่า มันเขียนจดหมายฝากให้มนุษย์ เราอ่านจดหมายของมนุษย์ จดหมายของโบตั๋นของใครต่อใครเยอะแยะแล้ว ลองมาอ่านจดหมายของไส้เดือนดูเองบ้าง ดูซิว่าสำบัดสำนวนจะหยดย้อยขนาดไหน

ธรรมชาติของไส้เดือนเมื่อเกิดขึ้นมาในโลกมีแต่สร้างประโยชน์ให้กับโลก มันช่วยพรวนดินให้ต้นไม้ต้นหญ้าได้งอกงาม เป็นสัตว์ที่อยู่ในดินก็จริง แต่เมื่อมันจะตายมันจะขึ้นมาตายบนพื้นดิน เป็นประโยชน์แก่ไก่

แก่นก ได้จิกกินเป็นอาหาร

แต่ก่อนที่มันจะตายยังได้เขียนร่องรอยเอาไว้อีก ร่องรอยอันนี้แหละคือจดหมายที่มันเขียนฝากเอาไว้ให้กับมนุษย์ เพื่อมนุษย์จะได้อ่าน ได้ศึกษาเรื่องราวของชีวิต

แม้แต่ไส้เดือนก่อนตายยังฝากร่องรอยเอาไว้ให้กับโลก มนุษย์ล่ะจะมีร่องรอยอะไรไว้ฝากฝัง

ชีวิตของคนเราอยู่ได้ไม่นาน โดยกาลประมาณไม่เกินร้อยปีต้องตายจากกัน ควรสร้างความดีฝากเป็นรอยตราไว้อย่าให้อายไส้เดือน

อันวัวควายตายแล้วยังเหลือเขาและหนัง ช้างมีงาเป็นอนุสรณ์ มนุษย์ต้องทำความดีประดับไว้ในโลกา

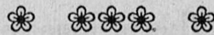
ทำดีไว้ให้ควรค่าคำว่าคน
ให้โลกล้นด้วยคนดีสักทีเอย



...เปลวเทียนละลายแท่ง เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ
ชีวิตมลายไป เหลืออะไรทิ้งไว้แทน...

โอวาทสำหรับผู้นำ
โอวาท ท่านเล่าจื๊อ

(คัดบางตอนจาก TAO OF LEADERSHIP)
แปลโดย วันทิพย์ สินสูงสุด



๑. ..ความเงียบเป็นบ่อเกิดอันยิ่งใหญ่แห่งความเข้มแข็ง

๒. "พึงสงบนิ่ง ทำตามปัญญาภายในของเธอ...
...เพื่อที่จะรู้ถึงปัญญาภายในของเธอ เธอต้องสงบนิ่ง"

๓. ดาราดวงเด่นน้อยดวงที่จะตีนติดดิน ชื่อเสียงนำมาซึ่งชื่อเสียง...
และไม่นานก็จะหลงตัวเอง ครั้นแล้วจะเหินพ้นศูนย์กลางแล้วตกลงมา...

๔. "หากเธอวัดความสำเร็จในเงื่อนไขแห่งคำสรรเสริญและคำวิพากษ์วิจารณ์แล้ว
ความกระวนกระวายใจของเธอจะไม่มีที่สิ้นสุด..."

๕. "ความเป็นผู้นำของพวกท่านไม่ได้อยู่ที่เทคนิคหรือการแสดง...
...แต่อยู่ที่ความเงียบ และความสามารถของพวกท่านที่จะแสดงความเอาใจใส่"

๖. คนส่วนมากถูกความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุดรบกวน...
...แต่ผู้นำที่ฉลาดจะพอใจในสิ่งที่มีอยู่ แม้ว่าจะเล็กน้อย

๗. คนส่วนมากนำชีวิตให้ยุ่งเหยิง...แต่ผู้นำที่ฉลาดจะสงบ และไตร่ตรอง

๘. คนส่วนมากแสวงหาสิ่งซึ่งใช้กระตุ้น และสิ่งใหม่ๆ... ...แต่ผู้นำที่ฉลาดจะชอบสิ่งสามัญ และเป็นธรรมชาติ

๙. "เพื่อที่จะรู้ว่าคนอื่นประพฤติอย่างไร ต้องใช้ความรู้รอบ...แต่เพื่อรู้ตนเองต้องใช้ปัญญา"

๑๐. "เพื่อที่จะบริหารชีวิตของคนอื่น ต้องใช้ความเข้มแข็ง... ...แต่เพื่อบริหารชีวิตของตนเอง ต้องใช้อำนาจอันแท้จริง..."

๑๑. ถ้าฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมีอยู่...ฉันจะดำรงชีวิตอย่างสบาย และสนุกสนานกับทั้งความเจริญรุ่งเรืองและมีเวลาว่าง

๑๒. ถ้าเป้าหมายของฉันกระจ่างชัด...ฉันสามารถไปถึงได้โดยปราศจากสิ่งกวนใจ

๑๓. ถ้าฉันสงบอยู่กับตัวเอง...ฉันจะไม่ใช้กำลังของชีวิตไปในความขัดแย้ง

๑๔. ถ้าฉันได้เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง...ฉันก็ไม่จำเป็นต้องกลัวการตาย

๑๕. ความสงบนิ่งของผู้นำจะชนะความเร่าร้อนของกลุ่ม...

...ความมีสติของผู้นำ เป็นเครื่องมือเบื้องต้นแห่งงานนี้

๑๖. "ยิ่งเธอมีมาก เธอก็จะได้รับมากขึ้น...เธอยิ่งต้องเฝ้าดูแลมากขึ้น เธอก็อาจสูญเสียมากขึ้น นี่เป็นเจ้าของหรือถูกเป็นเจ้าของกันแน่ !"

๑๗. ..แต่ถ้าเธอยอมสละสิ่งต่างๆ เสีย เธอก็สามารถยกเลิกการใช้ชีวิตไปเฝ้าดูแลสิ่งของต่างๆ นั้นได้...

๑๘. ขอให้พยายามสงบนิ่งเพื่อจะได้ค้นพบความมั่นคงภายในของเธอ...

...ถ้าเธอมีความมั่นคงภายในแล้ว เธอจะมีทุกสิ่งทุกอย่างที่เธอต้องการ...

...เช่นเดียวกัน เธอจะถูกล้างผลาญน้อยลง และจะอยู่ได้ยาวนานขึ้น

๑๙. "การเปิดเผยและใส่ใจนี้ มีประสิทธิภาพยิ่งกว่าการเป็นผู้คอยพิพากษา...

...เพราะว่าผู้คนโดยธรรมชาติแล้ว โน้มเอียงที่จะเป็นคนดี และสัตย์จริง เมื่อเขาได้รับการปฏิบัติด้วยลักษณาการที่สัตย์จริง และดี"

๒๐. "ผู้นำที่ฉลาดรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมาแล้วก็ไป ดังนั้นทำไมจึงยึดฉวย และเกาะแน่นเล่า...

ทำไมจึงวิตก และงอตัวเพราะกลัวด้วยเล่า...ทำไมจึงอยู่ในความเพ้อฝัน แห่งสิ่งที่อาจเกิดหรือไม่ด้วยเล่า..."

๒๑. ขอให้เรียนรู้ที่จะไว้วางใจสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น...
ถ้ามีความเงียบ...ก็ขอให้มันเติบโตขึ้น เพราะจะมีบางสิ่งบางอย่างอุบัติขึ้น
ถ้ามีพายุ...ก็ขอให้มันบ้าคลั่งไป เพราะมันกลายเป็นความสงบเอง

๒๒. ...ต้นไม้ที่แข็ง และตัดยากนั้น เริ่มต้นก็ด้วยการเป็นหน่ออ่อนที่ตัดง่าย...

๒๓. ...การเดินทางพันไมล์ ก็เริ่มต้นจากก้าว ก้าวเดียวก่อน...

๒๔. "ผู้คนที่มองโลกในแง่ของทฤษฎีต่างๆ มักจะมีทัศนะพันกันยุ่งในเรื่องสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น...
...ความกระจ่างชัดนั้นยากสำหรับผู้คนเหล่านั้น พวกเขาเป็นพวกที่ทำงานด้วยได้ยาก"

๒๕. "...แต่ถ้าเธอย้อนกลับไปที่ความตื่นตัวรับรู้เรื่องที่กำลังเกิดขึ้นจริงๆ
ครั้งแล้วครั้งเล่าแล้ว...เธอก็จะทั้งกระจ่างชัดและบรรลุธรรม"

๒๖. ไม่มีใครที่จะมีคำตอบทุกคำตอบ...การรู้ว่าเธอไม่รู้ทุกสิ่งทุกอย่างก็ฉลาดกว่าการคิดว่าเธอรู้มาก เมื่อแท้จริงเธอไม่รู้

๒๗. "น้ำนั้นเหลว อ่อนและยอม...แต่น้ำจะกัดเซาะหิน ซึ่งแข็งและไม่ยอม
...ผู้นำที่ฉลาดรู้ว่า การยอมรับจะเอาชนะการต่อต้าน

ความสุภาพอ่อนน้อมจะละลายการตั้งรับที่แข็งทื่อ...”

๒๘. ...นี่เป็นคำพูดจริงที่มีความขัดแย้งในตัวเองอีกข้อหนึ่ง อะไรที่อ่อนนั้นจะแข็งแรง...

๒๙. “คุณสมบัติสามประการนี้เป็นสิ่งทรงคุณค่าต่อผู้นำ

...เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย

...ความเรียบง่ายและมัธยัสถ์ทางวัตถุ...

...มีสำนึกแห่งความเสมอภาคหรือความลดน้อมถ่อมตน”



...คุณธรรมของผู้ยิ่งใหญ่...

ผู้ยิ่งใหญ่ที่แท้
ให้กำเนิด โดยมิอ้างเป็นเจ้าของ
บำรุงเลี้ยง โดยมิถือเป็นบุญคุณ
เกื้อกูล โดยมิก้าวก่าย
ไม่นำความยิ่งใหญ่ ไปแทรกแซงขู่เข็ญบังคับใคร
เมื่อได้รับการเทิดทูน ท่านไม่ทะนงตน
เมื่อได้รับการทักท้วง ท่านไม่ท้อแท้
เมื่อกิจการงานอันยิ่งใหญ่สำเร็จลง
ท่านถอนตัวจากไป

โอวาท ท่านปรมาจารย์ ตักม้อ

สังฆปรินายกองค์ที่ ๒๘ แห่งชมพูทวีป
และเป็นองค์ที่ ๑ แห่งจีน สมัยราชวงศ์ซ่ง
เป็นโอรสองค์ที่ ๓ ของกษัตริย์พราหมณ์ในอินเดีย สมัย พ.ศ. ๕๐๐,๖๐๐
“ผู้ยิ่งใหญ่ แห่ง วัดเส้าหลิน”



๑. ...เมื่อละทิ้งความคิดเพ้อเจ้อ ใจย่อมสุขสงบเอง ตามธรรมชาติ...
"ใจสงบก็คือ ความรู้สึกเหมือนหินตกลงบนพื้นโลก อันกว้างใหญ่...

๒. "...อย่าดำรงชีวิต โดยเกาะแน่นกับความกลุ้มใจ เด็ดขาด..."

๓. หลักแท้ในการบำเพ็ญวิปัสสนาญาณ ต้องมีปัญญา คอยกำกับ และต้องปฏิบัติตามหลัก ๔ ประการ ขณะบำเพ็ญ คือ

๑. ชดใช้บาป ๒. ตามลิขิตกรรม
๓. ไม่แสวงหาสิ่งใด ๔. ยึดถือธรรม

๔. ...ผจญทุกข์ไม่บ่น รับไว้โดยเต็มใจ...

๕. ถ้าใจเกิดความละโมบ... ทุกข์ตามมาทันที

๖. "...จิตเดิมแท้นั้นคือธรรม...ต้องละทิ้งความคิด เพ้อเจ้อ ตั้งหน้าปฏิบัติธรรมสู่ความว่าง ละทิ้ง

ใจที่ตระหนี่ถี่เหนียว"

๗. สวรรค์และนรกต่างก็อยู่ที่ใจ...อย่าดื้อรั้นถือตัวจนเกินไป !...

๘. หลงและตื่นตัว เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน... ถ้าไม่หลงก็ไม่สำนึก!

๙. "ให้เข้าใจความว่าง แต่อย่าหลงความว่าง... ไม่ยึดมั่น ใจจึงว่าง"

๑๐. "มองดูทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านไปในอดีต เหมือนภาพในความฝัน...มองดูทุกสิ่งทุกอย่างในปัจจุบัน เหมือนเป็นฟ้าแลบ...มองดูทุกสิ่งทุกอย่างในอนาคต เหมือนเมฆหมอกที่ล่องลอยอยู่ไปมา"

๑๑. ..อารมณ์ความคิดทั้งหลายก็ล้วน เกิดดับ...

๑๒. "ไม่ยึดมั่นในเรื่องได้เสีย จิตที่เป็นทุกข์ จะเป็นอิสระ"

๑๓. "ดำรงชีวิตด้วยใจอิสระ ไม่ถูกความอยากควบคุม..."

๑๔. "มองเห็นจิตเดิมแท้ของตน"...นี่คือจุดหมายของวิปัสสนาญาณ

๑๕. ถ้าเราสำคัญสิ่งใดเป็นสิ่งดี และเข้าใกล้มัน ใจเราเริ่มเอียงเอนแล้ว...

๑๖. ..สนใจธรรมมากเกินไป ย่อมผูกมัดตนเองไม่มีอิสระ...

๑๗. นักปราชญ์ผู้สร้างประโยชน์แก่มนุษย์ รู้ว่าใจคือธรรม...

...แต่คนโง่เที่ยวแสวงหาธรรม ไปในที่ต่างๆ อย่างไร้จุดหมาย

๑๘. "ใจคือพระธรรม...ดังนั้นจึงไม่ต้องไปหาพระธรรมนอกใจ"

๑๙. "ถ้าคิดที่จะปฏิบัติธรรม...ต้องพัฒนาจิตใจให้ยิ่งใหญ่เกรียงไกรและต้องวางใจไว้นอกเหนือกฎเกณฑ์ที่มีเขตจำกัด..."

๒๐. ..ไม่สนใจจุดยืน ไม่เป็นผู้ยึดมั่นใดๆ ทำใจสงบสุข...

๒๑. "เพียงอาศัยคำสอน ของผู้มีชื่อเสียง ไม่ใช่สัจธรรมแท้... ไม่ใช่สัจธรรมแท้..."

๒๒. ...ยึดมั่นในความคิดของตนเกินไป จะไม่สามารถเข้าถึงพุทธธรรม

๒๓. "รวมทุกข์ กับสุข เป็นอันหนึ่งอันเดียว...นั่นคือหนทางแห่งพุทธธรรม"

๒๔. เห็นสรรพสิ่ง แต่ใจไม่หวั่นไหวสับสน ใจไม่ฟุ้งซ่าน...

๒๕. ...แท้จริง "เกิดกับตาย คือนิพพาน" ซึ่งอยู่ ณ กลางใจ...

สมาธิที่เคลื่อนไหว

...สมาธิภาวนาในขณะเคลื่อนไหว มีคุณค่ามากกว่าสมาธิภาวนา ในขณะอยู่นิ่งๆ อย่างเงียบเชียบถึงนับพันเท่า

ต้องรู้จักกลั่นกรอง

ในน้ำเน่านั้น น้ำบริสุทธิ์ยังมีเจือปนอยู่ ผู้ที่ฉลาดรู้จักหาวิธีกลั่นกรอง จะสามารถหาน้ำบริสุทธิ์จากน้ำเน่าได้เสมอ

ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้

อยากได้ยิ่งหนี อยากมียิ่งยาก...ฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญาพึงตัดคำว่า อยากออกเสีย ก่อนที่จะลงมือกระทำการใดๆ จะช่วยให้งานนั้นเสร็จเร็วยิ่งขึ้น

ความรุ่งโรจน์และความตกต่ำ

..จงมองดูปรากฏการณ์แห่งความรุ่งโรจน์และความตกต่ำ ด้วยดวงใจที่สงบไร้กังวล เพราะทั้งความรุ่งเรือง และการล่มสลาย เป็นเพียงหยาดน้ำค้างบนใบหญ้าเท่านั้น

การศึกษากับการปฏิบัติต้องคู่กันไป

สำหรับพุทธศาสนาแล้ว การศึกษากับการปฏิบัติไม่อาจแยกออกจากกันได้...การปฏิบัติถ่ายเดียวโดยไม่ศึกษา ย่อมจะนำไปสู่ความผิดพลาด...การศึกษาโดยไม่ปฏิบัติย่อมไม่อาจก้าวหน้าได้...ถ้าหากว่าใครทำการศึกษาค้นคว้าโดยขาดการปฏิบัติก็ยากที่จะจับแก่นแห่งสัจธรรมได้

กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นไฟ

คนในปัจจุบันนี้ ที่ต้องเหน็ดเหนื่อยวิ่งวุ่นอยู่กับการทำกำไร หนักใจอยู่กับทรัพย์สมบัติมหาศาลจิตใจไม่มีวันสงบ ไม่รู้จักหยุดนิ่ง วิตกกังวลไปร้อยแปดอยู่ตลอดเวลา ชนิดที่ว่า "กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นไฟ" คือใจไม่ยอมหยุด รุ่มร้อนอยู่ทุกเวลา...นั่นแหละคือผลของการที่จิตมันเข้าไปแบกไว้เต็มที่ เรียกว่ามีอะไรก็แบกไว้หมด

ดับที่นี่

..ความทุกข์นั้นปรากฏแล้ว ไม่ต้องไปหาที่ไหน มันเกิดที่นี่ ก็ต้องดับที่นี่..

พระพุทธรูป

..พระพุทธรูปบังพระพุทธเจ้า..

ปฏิบัติได้ทุกที่

..ไม่ต้องยึดว่า การปฏิบัติธรรม ต้องไปอยู่ในสถานที่เงียบสงบ

แก่นพุทธธรรม

อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม แต่รู้เท่าทันและสามารถกำหนดรู้ที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม...การรู้เท่าทัน และสามารถกำหนดวิธีการได้เช่นนี้ จึงว่า "อยู่ใน" แต่ "อยู่เหนือ"...เหมือนหยดน้ำบนใบบัว อยู่บนใบบัว แต่ไม่เกาะติดอยู่ในใบบัวนั้น...นี่คือใจความสำคัญของสภาวะการรู้แจ้งธรรมอันสูงสุดและเป็นแก่นแท้ของพุทธธรรม

ยิ่งยากยิ่งเข้าใจ

มีน้ำแข็งมากเท่าใด... ก็มีน้ำมากเท่านั้น
ยิ่งยากลำบากเท่าใด... ก็ยิ่งเข้าใจชีวิตมากเท่านั้น

ถึงเวลาจะเห็นเอง

..อย่าคิดอยากจะเห็นแจ้งในธรรม ถึงเวลาจะเห็นเอง..

วิธีลัด

มีเวลาเมื่อไร ให้ปฏิบัติเมื่อนั้น...การฝึกจิต การพิจารณาจิตเป็นวิธีลัดที่สุด

ดูความคิด

เราต้องดูความคิดให้เห็นความคิด เมื่อคิดขึ้นอย่าไปตามความคิด อย่าเข้าไปในความคิด...

เรื่องธรรมะนั้นคิดล่วงหน้าเอาไม่ได้ เมื่อมันเกิดจึงรู้ รู้ก่อนไม่ได้... และต้องอาศัยดูความคิด เมื่อเห็นความคิด ความคิดมันจะหดตัว หยุดคิดของมันเอง ไม่ใช่สะกดห้ามคิด ต้องให้เห็นมันคิดแล้วดู

หวังผลมากย่อมยากสำเร็จ

..คนที่ร้อนรนหวังผลของการกระทำมาก ก็จะยิ่งประสบผลสำเร็จได้ยาก...

ความหมายของเวลา

..เวลาคือระยะทางระหว่างความอยาก และความสมอยาก..

อยู่กับความรู้สึกตัว

การอยู่กับความรู้สึกตัวนี้ ก็เช่นการขยับมือของเรา เราก็รู้สึก คือ รู้สึกที่ตัวของเราชัดเจนดีกำมือเข้าคลายมือออกก็รู้สึก หรือเอานิ้วสีกันถูกกันไปมา ก็รู้สึก...คนที่มีปัญหามากๆ กลุ้มมากอึดอัดมาก ขอให้ทดลองเทคนิคออกจากความคิดนี้ดูสักครู่เดียว จะรู้สึกถึงผลดีของมันได้ทันควันทีเดียว พอคิดขึ้นมาก็สลัดออกไป หันมาใส่ใจกับความรู้สึกของมือที่กำ-แบ-กำ-แบ ฯลฯ อยู่นี้อย่าไปใส่ใจกับความคิด จงหันมาใส่ใจกับความรู้สึกที่เนื้อที่ตัวของเรา...คนที่มีความทุกข์มากๆ มักจะเห็นผลได้ชัดเจนถึงผลดีของวิธีนี้

ไม่ต้องรอใคร

..คนอื่นแนะได้ ให้กำลังใจได้ แต่ตัวเองต้องทำด้วยตัวของตัวเอง ไม่ต้องรอปาฏิหาริย์จากใครอะไรที่ไหน !??

ความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัวเป็นเรื่องที่สำคัญมาก...พระอรหันต์ก็ไม่ใช่ใครอื่น นอกจากผู้ที่มีสติสมบูรณ์ทุกอิริยาบถเท่านั้น คือท่านรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะจิตเท่านั้น...แต่ปุถุชนส่วนใหญ่จะลืมตัว พลัดหลงไปจากตัว ไม่รู้สึกตัว แต่ไปหมกหรือตกอยู่ในความคิดเสียเป็นส่วนใหญ่ เรียกว่าไม่รู้สึกตัวของตัว...

ผู้ให้ควรขอบคุณ

ผู้ให้กับผู้รับนั้น ใครจะเป็นผู้ได้กุศลมากกว่ากัน...ถ้าคิดให้ดี ผู้ได้กุศลมากกว่า ก็ควรจะขอบคุณผู้ได้น้อยกว่า จึงเป็นเรื่องที่ไม่ผิด

ต้องมีสติในทุกสิ่งที่เนื่องกับตน

การมีสติรู้เท่าทันอาการต่างๆ ของกายนั้นยังไม่พอ...ในมหาสติปัฏฐานสูตร ยังกล่าวว่า เราต้องมีสติพร้อมถึงลมหายใจแต่ละครั้ง การเคลื่อนไหวแต่ละหน ความคิดทุกความคิด และความรู้สึกทุกความรู้สึก...

การปฏิบัติธรรมเหมือนการทำงาน

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกับการทำงานอื่นๆ โดยทั่วๆ ไปนั่นแหละ ...เวลาใดที่ใจเราตก เราก็ต้อง "ยก" ใจของเราขึ้นมาบ้าง และเวลาใดที่ใจเราฟุ้งซ่านมากเกินไป เราก็ต้องรู้จักข่มมันลงไปเสียบ้าง...ทั้งนี้ต้องด้วย "ไหวพริบ" เท่านั้น



จงทำงาน ทุกชนิด ด้วยจิตว่าง
ยกผลงาน ให้ความว่าง ทุกอย่างสิ้น
กินอาหาร ของความว่าง อย่างพระกิน
ตายเสร็จสิ้น แล้วในตัว แต่หัวที
ท่านผู้ใด ว่างได้ ดังว่ามา
ไม่มีท่า ทุกข์ทน หม่นหมองศรี
"ศิลปะ" ในชีวิต ชนิดนี้
เป็น "เคล็ด" ที่ ใครคิดได้ สบายเอยฯ

ปราชญ์สอนว่า...

สุภาณี ปิยพสุนทรา...แปลจากภาษาจีน

๑. "ในโลกนี้มีเรื่องยากไหม ?
ผู้ที่ลงมือทำ... เรื่องยากก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย
ผู้ที่ไม่ลงมือทำ.... เรื่องง่ายก็จะเป็นเรื่องยากอยู่วันยังค่ำ..." *"เผิงตวนสู้"*

๒. "การศึกษาเล่าเรียนนั้นง่าย...แต่จะเรียนให้ดีนั้นยาก
การทำงานนั้นง่าย....แต่จะทำให้ดีนั้นยาก
การปล่อยตัวให้ตกต่ำนั้นง่าย....แต่การสำนึกนั้นยาก" *"หวังฟูจือ"*

๓. "การเรียนกับการปฏิบัตินั้นเป็นของคู่กัน เวลาเรียนต้องคิด
คิดออกแล้ว ก็ต้องนำไปปฏิบัติ ในขณะปฏิบัติ
เราจึงรู้ว่าตัวเองได้วิชามาจริงหรือไม่...ไม่เช่นนั้นแล้ว
แม้เราจะอ่านหนังสือมามาก
แต่เราก็เป็นได้แค่ ตู้หนังสือเคลื่อนที่ตู้หนึ่งเท่านั้น" *"เซี่ยเจี๋ยไจ"*

๔. "เชื่อหนังสือจนหมด สู้อย่ารู้หนังสือเลยยังจะดีกว่า...!" *"เม่งจื้อ"*

๕. "ผู้ใฝ่ศึกษา จะศึกษาข้อดีของคนอื่น
มาเสริมข้อด้อยของตนเอง" *"หลี่ปุ๊เหว่ย"*

๖. "ความรู้คือ ผลพวงแห่งการสั่งสมประสบการณ์
ความสามารถ คือ ผลลัพธ์จากการพากเพียรพยายาม" *"เหมาตุ้น"*

๗. "มีพรสวรรค์ พรนรกอะไรที่ไหนกัน
ข้าพเจ้าเพียงแต่เอาเวลาที่
คนอื่นนั่งดื่มกาแฟ มานั่งทำงานเท่านั้นเอง...!" *"หลู่ซิ่น"*

๘. "....สูงส่งแต่ไม่เย่อหยิ่ง ชนะแต่ไม่ลำพอง
ปราดเปรื่องแต่รู้จักลงเวที เข้มแข็งแต่มีความอดกลั้น..." *"ขงเบ้ง"*

๙. "ก่อนที่จะเอาชนะคนอื่น....จักต้องเอาชนะตัวเอง
ให้ได้เสียก่อน
ก่อนที่จะว่าคนอื่น...ควรพิจารณาดูตัวเองเสียก่อน
ก่อนหน้าที่จะรู้จักคนอื่น...ควรจะรู้จักตัวเองเสียก่อน" *"หลี่ปุ้เหว่ย"*

๑๐. "ผู้ที่รู้จักคนอื่นเป็นคนฉลาด....ผู้ที่รู้จักตนเองเป็นคนมีสติ" *"เล่าจื้อ"*

๑๑. "การตกระกำลำบากเป็นมหาวิทยาลัยชั้นสูง
ในการฝึกฝนยอดคน...!" *"เหลียงฉี่เชา"*

๑๒. "สิ่งที่ตัวเราไม่ชอบ จงอย่าทำกับคนอื่น" *"ขงจื้อ"*

๑๓. "คนที่ทำได้อาจพูดไม่ได้....คนที่พูดได้อาจทำไม่ได้!" *"ซือหม่าเชียน"*

๑๔. "คนเราหนีไม่พ้นความตาย แต่ความหมายการตายนั้น
ไม่เหมือนกัน...
บ้างมีค่าหนักกว่าขุนเขา บ้างไร้ค่าเบากว่าขนนก....!" *"ซือหม่าเชียน"*

๑๕. "อย่าทำความชั่ว เพราะคิดว่าผิดนิดเดียว...
อย่าละเว้นการทำความดี
เพราะคิดว่าได้บุญกุศลแค่นิดเดียว..." *"เผยสงจือ"*

๑๖. "คนอื่นช่วยเรา...เราจะจำไว้ชั่วชีวิต
เราช่วยคนอื่น...จงอย่าจำใส่ใจ" *"ฮั่วหลัวเกิง"*

๑๗. "มีชีวิตอย่างไร้คุณธรรม มิสู้ตายอย่างมีคุณธรรม..
ได้มาด้วยความคดโกง มิสู้ยอมเสียอย่างซื่อตรง..." *"หวังติ้งเป่า"*

๑๘. "น้ำใสสะอาดเกินไป...ย่อมไร้ซึ่งมัจฉา
คนที่เข้มงวดเกินไป...ย่อมไร้ซึ่งบริวาร" *"ปันกู้"*

๑๙. "ความไม่พอใจ ความกลัดกลุ้มหงุดหงิด
ควรจะเป็นสิ่งที่ทำให้เราฮึดสู้มากยิ่งขึ้น
ไม่ควรเป็นสิ่งที่ทำให้เราท้อแท้ ห่อเหี่ยวยอมจำนน
ต่ออุปสรรค..." *"หลี่ต้าเจา"*

๒๐. "ขี้เกียจแล้วยังฟุ่มเฟือย...ย่อมยากจน
ขยันและประหยัด...ย่อมร่ำรวย" *"ก่วนจ้ง"*

๒๑. "ชมคนด้วยวาจา...มีค่ายิ่งกว่ามอบไข่มุกให้เป็นของขวัญ
ทำร้ายคนด้วยวาจา...สาหัสยิ่งกว่าทิ่มแทงด้วยหอกดาบ" *"ซุนวู"*

๒๒. "ยามมีควรคิดถึงความจน...
...ยามจนไม่ควรคิดถึงยามมี !" *"เจิงก่วงเสียนเหวิน"*

๒๓. "รู้เหตุผลไม่อับจน รู้กาละไม่ถูกด่า รู้ประหยัดไม่ขัดสน" *"ซูลิน"*

๒๔. "ใช้จิตใจที่ชอบตำหนิผู้อื่น มาตำหนิตัวเอง...
ใช้จิตใจที่ชอบให้อภัยตัวเอง ให้อภัยผู้อื่น..." *"เจิงจิ้นเสียนเหวิน"*

๒๕. "ความอิจฉา เป็นอุปสรรคต่อมิตรภาพ...
ความระแวงสงสัย เป็นศัตรูตัวร้ายกาจของความรัก...
...ความรักถ้าปราศจากความซื่อสัตย์จริงใจต่อกันเสียแล้ว
ก็ไม่อาจเชื่อถือซึ่งกันและกันได้" *"ซุนยาง"*

๒๖. "ในชีวิตของเรา...มิตรภาพเปรียบเสมือนโคมส่องสว่าง
ดวงหนึ่ง ซึ่งสาดส่องจิตวิญญาณของเราให้สว่างไสว
ทำให้ชีวิตของเรามีแสงสีอันงดงาม..." *"ปาจิน"*

๒๗. "ตัวสกปรกก็คิดจะอาบน้ำ เท้าสกปรกก็คิดจะล้างเท้า
แต่ใจสกปรก กลับไม่คิดที่จะชำระใจ..." **"หยางว่านหลี่"**

๒๘. "สุขสบายเกินไป..เส้นสายก็พลอยหย่อนยาน
จิตใจก็พลอยขลาดกลัว" **"หูหลินอี้"**

๒๙. "พูดน้อย กลุ้มน้อย ตัณหาน้อย นอนน้อย...
....ถ้าสี่อย่างนี้น้อย ก็ใกล้จะเป็นเซียนแล้ว" **"ซุนซือเหมี่ยว"**

๓๐. "คนที่เชื่อมั่นในตนเองมากเกินไป...
เป็นคนที่โดดเดี่ยวอ้างว้างที่สุด!" **"ลู่ซู"**

๓๑. "ไม่มีอะไรแย่เท่ากับความเย่อหยิ่งอวดดี...
ผู้ที่คิดว่าตัวเองไม่ดีพอ คือ คนที่ดีพอ...
ผู้ที่คิดว่าตัวเองดีแล้ว คือ ผู้ที่ดีไม่พอ...!" **"ฟังเสี้ยวหยู"**

๓๒. "ต้องกล้าที่จะมองความจริง...
แม้ว่าความจริงอาจจะทำให้เราเจ็บปวดมากๆ" **"จางจื้อซิน"**

๓๓. "ชีวิตที่ราบรื่นเกินไป เป็นชีวิตที่สามัญ ไร้ความหมาย...
ของที่ได้มาง่ายเกินไป มักไม่ล้ำค่า..." **"เหมาตุ่น"**

๓๔. "ชั่วโมงเกิดจากการสะสมตัวของวินาที...
ผู้ที่รู้จักใช้เวลา เล็กๆ น้อยๆ ให้เป็นประโยชน์
จึงจะสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่ใหญ่หลวงยิ่งขึ้น!" **"เฉินจี้หยู"**

๓๕. "ยามสมหวัง...ควรเตรียมหาทางถอยเอาไว้สักทางหนึ่ง
ยามผิดหวัง...ควรเตรียมหาทางออกเอาไว้สักทางหนึ่ง" **"เฉินจี้หยู"**

๓๖. "คิดก่อนทำ... ยิ่งมาก ยิ่งไม่ต้องเสียใจในภายหลัง" **"หวงเย่าหมิน"**

๓๗. "การช่วยคนจมน้ำนั้นเป็นการกระทำที่น่ายกย่องสรรเสริญ...
แต่ก็ต้องมีวิธีการที่ดี ไม่เช่นนั้นอาจช่วยคนไม่ได้
แถมยังจะถูกคนจมน้ำฉุดลากจนตายด้วยกันทั้งคู่" *"หวงเย่าหมิน"*

๓๘. "สามารถอุทิศตัวเพื่อชาติ ต่อสู้เพื่ออุดมการณ์
ช่างเป็นเรื่องที่มีเกียรติ อะไรจะปานนั้น" *"อู๋วี่จัง"*

๓๙. "...ศึกษาอย่างสุดความสามารถ...
นำความรู้ที่มีอยู่มาใช้อย่างสุดสติปัญญา...
พัฒนาประเทศให้เจริญมั่งคั่ง...
ไม่ยอมถูกต่างชาติรังแก...
ยืนตระหง่านอยู่ในโลกนี้อย่างภาคภูมิ..." *"จันเทียนอิ้ว"*

๔๐. "คนเราขอเพียงมีจิตใจที่รักชาติเท่านั้น...
ปัญหาทุกอย่างก็แก้ตก
ลำบากแค่ไหน ทุกข์ยากเพียงใด
ถูกปรักปรำอย่างไรก็ทนได้..." *"เซี่ยปิงซิน"*

๔๑. "...แม้ประเทศของเราจะยากจน ล้าหลังแค่ไหน
แต่มันก็ยังคงเป็นมาตุภูมิของเรา...
ก็เหมือนกับแม่ของเรานั่นแหละ
แม้ท่านจะยากจนข้นแค้นสักปานใดก็ตาม
แม่ก็ยังคงเป็นแม่ของเรา..." *"โอวหยางเปิ่นเหวย"*

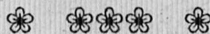


ภาคดับทุกข์

โดย ธรรมรักษา

ความทุกข์ ๑๐ ประเภท

๑. สภาวทุกข์	ทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย
๒. ปกิณณกทุกข์	ทุกข์จร คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส
๓. นิพัทธทุกข์	ทุกข์เนืองนิตย์ คือ หนาว ร้อน หิว กระหาย ปวดอุจจาระ-ปัสสาวะ
๔. พยาธิทุกข์	ทุกข์เพราะโรคต่างๆ
๕. สันตาปทุกข์	ทุกข์เกิดจากกิเลส คือ โลภ โกรธ และหลง
๖. วิปากทุกข์	ทุกข์เกิดจากกรรมเก่าตามมาให้ผล
๗. สหคตทุกข์	(วิปริณามทุกข์) ทุกข์เกิดจากโลกธรรม ๘
๘. อาหารปริเยฏฐิทุกข์	ทุกข์เกิดจากการหาอาหาร
๙. วิวาทมูลกทุกข์	ทุกข์เกิดจากการทะเลาะวิวาท
๑๐. ทุกขขันธ์	ทุกข์รวบยอด คือความยึดมั่นในขันธ์ ๕



ผลของกรรมเก่า เป็นเรื่องที่แก้ได้ยาก
เหตุแห่งกรรมใหม่ เป็นเรื่องที่สร้างได้ไม่ยาก

๑
วิธีดับทุกข์ เพราะ... พ่อ-แม่

พ่อ-แม่ จัดว่าเป็น **"ปูชนียบุคคล"** ของลูกทุกคน พระพุทธเจ้าทรงเทียบฐานะของพ่อแม่ เท่ากับเป็น **"พระ"** ของลูก แม้บวชอยู่ถึงจะบิณฑบาตมาเลี้ยง ก็ยังไม่มีโทษ แถมยังได้รับการยกย่องสรรเสริญ จากพระพุทธองค์อีกด้วย

ด้วยเหตุที่พ่อแม่ เป็นผู้มีพระคุณมากล้นเช่นนี้ ผู้ที่ปฏิบัติต่อพ่อแม่อย่างถูกต้อง จึงมีแต่ **"สิริมงคล"** เป็นที่ยกย่องสรรเสริญของคนดีโดยทั่วไป...ในทางตรงกันข้าม...

...ถ้าปฏิบัติกับพ่อแม่ไม่ถูกต้อง ก็ย่อมจะเกิด **"อัปมงคล"** หาความเจริญทางจิตใจมิได้ และจะได้รับกรรมอันนี้สนองในชาตินี้เป็นส่วนมาก กล่าวคือลูกของเรา ก็จะทำต่อเราเช่นนี้เหมือนกัน

ดังนั้น ในฐานะลูกที่ดี จึงควรมีความกตัญญูและกตเวทีต่อพ่อแม่ของตน สนองคุณด้วยการเลี้ยงดูตามธรรม อย่าให้ท่านได้รับความทุกข์ทั้งกายและใจ และผลแห่งกุศลกรรมนี้ ก็ย่อมจะสนองเราทันตาเห็นเช่นเดียวกัน ทั้งรูปธรรมและนามธรรม

วิธีดับทุกข์ เพราะพ่อแม่เป็นเหตุนี้ **หมายเอาเฉพาะพ่อแม่ที่ขาดศีลและธรรม เป็นมิจฉาทิฐิ** ตกเป็นทาสของสุรา การพนัน นารี หรืออบายมุขประเภทต่างๆ เป็นต้น

อันเป็นผลพวง ที่ลูกๆ พลอยเดือดร้อนไปด้วย ลูกๆ ที่ตกอยู่ในภาวะเช่นนี้จะต้อง **"ทำใจ"** ให้ถูกต้อง และปฏิบัติตนให้สมกับเป็นลูกที่ดี อย่าได้เอา **"น้ำเน่าไปล้างน้ำเน่า"** เป็นอันขาด มิฉะนั้นจะได้ชื่อว่า

"ลูกอกตัญญู" หรือ **"ลูกเนรคุณ"** ไป จะมีแต่เสนียดจัญไร เมื่อตายก็ไปนรกแน่นอน

หลักความจริงมีอยู่ว่า ในชาตินี้เราไม่อาจจะเลือกเกิดเป็นลูกของคนนั้นคนนี้ได้ เพราะมันได้เกิดมาเสียแล้ว แต่เราก็สามารถเลือกเกิดในอนาคตได้

การที่ทุกคนได้เกิดมาแล้ว เป็นผลจากกรรมเก่า ที่เราได้ทำเอาไว้เองก่อน ส่งผลให้มาเกิดในฐานะเช่นนี้ เราจึงควรยินดี และพอใจในพ่อแม่ของตน แม้จะอยู่ในภาวะเช่นใดก็ตาม

ถ้าเราไม่ยินดี ไม่พอใจต่อพ่อแม่ ผู้ให้กำเนิดเรา เราก็ไม่อาจจะเลือกได้ การไม่ยินดีไม่พอใจ จึงเป็นความทุกข์ประการหนึ่ง

นอกจากนั้น การคิดนึกเช่นนี้ ย่อมจะเป็น **"เชื้อ"** ให้เกิด **"อกตัญญู"** และเมื่ออกตัญญูเกิด อกตเวทีและ **"เนรคุณ"** ก็อาจจะตามมาอีกด้วย จึงควรรีบกำจัดความคิดเช่นนี้เสียโดยเร็ว

แม้ว่าพ่อแม่ จะเป็นคนแสนเลวประการใด โหดร้ายเพียงใดก็จะต้องถือว่าเป็น **"บุคคลต้องห้าม"** สำหรับลูก ที่จะเข้าไปแตะต้องด้วย **"อกุศลจิต"** มิได้เลย

ธรรมดาของที่มีคุณทุกชนิด ถ้าปฏิบัติถูกก็เกิดคุณอนันต์ถ้าปฏิบัติผิดก็เกิดโทษมหันต์

พ่อแม่เปรียบประดุจพระอรหันต์ของลูก เพราะรักลูกด้วยความบริสุทธิ์ใจ ลูกที่มีสัมมาทิฐิ ต้องให้ความเคารพนับถือ เชื่อฟัง และตอบแทนคุณ ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะเกิดมลทินไปชั่วชีวิต

การที่พ่อแม่ทำผิดทำชั่ว อันเป็นผลพวง ที่ตกมาถึงเรา **ก็เป็นเพราะอกุศลกรรมของเรา ดลจิตให้ท่านทำเช่นนั้น** เราอย่าได้เอาความชั่ว ไปตอบแทนพระคุณที่ท่านให้กำเนิดแก่เรา

การที่เราได้มาเกิดเป็นลูกของท่าน **ก็เป็นผลแห่งบาปกรรม**

ที่เราทำเอาไว้เองให้เป็นไป ถ้าเราไม่ต้องการมาเกิดเช่นนี้อีก ก็ควรเร่งทำความดีให้มากขึ้น ในชาติต่อไป เราก็ย่อมพ้นสภาพเช่นนี้

มีสีกาคนหนึ่ง บ้านอยู่ห่างถ้ำสติ มาเที่ยวแล้วถามว่ามีพ่อขี้เหล้ามักด่าและตบตีเป็นประจำ ส่วนแม่ก็เอาแต่เล่นไพ่ เล่นได้ก็หน้าบานใจดี วันไหนเล่นเสีย ก็พาลด่าจนเข้าหน้าไม่ติด

เขาได้แนะนำให้พ่อเลิกเหล้า ให้แม่เลิกเล่นไพ่ ก็ถูกด่าเปิงแถมจะลงมือลงไม้เอาด้วย หาว่าอวดดีมาสอนพ่อแม่ มึงเป็นลูกอย่าเสือกมาสอนกู กูไม่ดีก็เลี้ยงมึงมาไม่ได้ ขอให้หลวงตาช่วยแนะนำ จะทำอย่างไร พ่อแม่จึงจะเลิกอบายมุขได้? ได้ให้คำแนะนำเขาไปว่า

การที่ลูกจะแนะนำพ่อแม่ได้ พ่อแม่นั้นจะต้องมีความนับถือหรือเกรงใจลูกอยู่บ้าง แต่โดยทั่วไปแล้ว การสอนพ่อแม่ เป็นเรื่องทำได้ยาก ทั้งนี้เพราะ

พ่อแม่มีสำนึกอยู่ว่า **“กูเป็นพ่อ กูเป็นแม่ กูอาบน้ำร้อนมาก่อน มีหน้าที่ต้องสอนลูก เลี้ยงลูก ลูกมีหน้าที่เชื่อฟัง และทำตามอย่างเดียว จะมาสอนพ่อแม่ไม่ได้ แม้พ่อแม่จะทำผิดทำชั่วก็ตาม”**

คำแนะนำของลูกที่ถูกต้อง จึงไม่มีน้ำหนักที่จะเรียกร้องให้ยอมรับฟังหรือทำตามได้ ยกเว้นแต่พ่อแม่ที่มีสัมมาทิฐิ แต่ได้หลงผิดไปชั่วคราว อาจยอมรับและกลับตัวได้ง่าย

ถ้าเป็นเช่นนี้ ทางปฏิบัติก็มีอยู่ ๒ ประการ คือวางอุเบกขาปล่อยให้เป็นไปตามกรรมของท่านเอง หรือหาผู้ที่พ่อแม่เคารพนับถือ ช่วยแนะนำตักเตือนให้ อาจจะเลิกได้ถ้าหมดเวร *ขอแต่ว่าให้เราพยายามทำหน้าที่ของลูกให้ดีที่สุดก็แล้วกัน* ถ้าท่านไม่รีบตายจากเราไปเสียก่อนหมดเวรกรรมท่านก็ต้องเลิกเอง

ทางแก้

๑. ศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม ให้เห็นความจริงว่า ที่เรามาเกิดกับพ่อแม่ที่ไม่ดีนั้น **"เป็นผลของอกุศลกรรมของเราเอง"** ถ้าไม่อยากมาเกิดกับพ่อแม่เช่นนี้ ก็ต้องเร่งทำความดีให้มาก ชาติหน้าก็ไม่มาพบกันอีก

๒. ต้องปฏิบัติหน้าที่ ระหว่างลูกกับพ่อแม่ให้ถูกต้อง คือมีความกตัญญูและกตเวที *พยายามให้พ่อแม่มีศีลธรรมให้ได้ อย่าได้เอาความชั่วไปต่อความชั่ว* มิฉะนั้นในชาติหน้า เราจะต้องไปเกิด และชดใช้บาปกรรมร่วมกันอีก

๓. การทำให้พ่อแม่ทุกข์กายและใจ บ่น ด่า ทุบตี หรือ ฆ่า เป็นการปิดทางสวรรค์และนิพพานของลูกพร้อมกันนั้นก็เปิดทางอบาย ทุคติ วินิบาต และนรกไว้รอด้วย

๔. การที่เราอยู่กับพ่อแม่ ที่ขี้บ่นหรือด่านั้น ถ้าเจาะให้ลึกถึง ***"ก้นบึ้งหัวใจ"*** ก็จะพบความจริงว่า เกิดจากความ *"หวังดี"* คืออยากให้ลูกดี

ถ้าท่านไม่รักเราจริง ท่านจะบ่นจะด่าทำไม? ให้มันเมื่อยปาก? ปล่อยให้เรา "ขึ้นช้าง-ลงม้า" คอหักตายไป มิดีกว่าหรือ ?

คำด่าของพ่อแม่ *จึงเป็นพรอันประเสริฐ ที่ลูกควรรับฟัง* และพิจารณาด้วยใจเป็นกลาง คือ

ก. ถ้าท่านด่าหรือบ่น โดยเราไม่ผิดหรือไม่จริง ก็อย่าได้สวนขึ้นในขณะนั้น *รอให้ท่านอารมณ์ดี* แล้วค่อยชี้แจงเหตุผลให้ฟังภายหลัง

ข. ถ้าท่านด่าหรือบ่น โดยเราเป็นฝ่ายผิด *ก็ต้องรีบแก้ไขปรับปรุงตน* อย่าได้ทำเช่นนั้นอีก ท่านก็จะเลิกบ่นไปเอง

ค. ถ้าท่านบ่นหรือด่า โดยหาสาระมิได้ ก็ควรสงบใจ *วางอุเบกขาเสีย* มันเป็นการระบายอารมณ์ ของคนที่มีภาระมาก และวางไม่ลง ได้บ่นหรือด่าใครนิดหน่อย อารมณ์ก็จะดีขึ้น *เป็นธรรมดาของคนที่ห่างวัด*

ขาดธรรมะ จะต้องเป็น **"เช่นนั้นเอง"**

๕. คำบ่นหรือด่าของพ่อแม่ ไม่มีพิษภัยเท่ากับคำเยินยอของหนุ่มหรือสาว ถ้าเราทนได้ ปล่อยวางอุเบกขาได้ ก็เป็นการบำเพ็ญ **"ขันติบารมี"** ไปในตัว ควรหัดทำให้ได้.



"พระในบ้าน"

...เมื่อล้มกลิ้ง	ใครหนอวิ่ง	เข้ามาช่วย
และปลอบด้วย	...นิทาน	กล่อมขวัญให้
ทั้งจูบที่	เจ็บชะมัด	ปัดเป่าไป
ผู้นั้นไซร้	...ที่แท้	แม่ฉันเอง...
...ยามมีกิจ	หวังให้เจ้า	เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้	หวังให้เจ้า	เฝ้ารักษา
ยามถึงคราว	...ล่วงลับ	ดับชีวา
หวังให้เจ้า	...ปิดตา	เวลาตาย ฯ...

นิมิตฺตํ สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตา
ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี

๒
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
เพื่อน

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวศักยะ ในแคว้นสักกะ ครั้งนั้นท่านพระอานนท์ ได้เข้าไปเฝ้าแล้วกราบทูลพระพุทธองค์ว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีนั้น นับว่าเป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ทีเดียวนะ พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ ได้ตรัสค้านขึ้นว่า...

"อานนท์! เธออย่าได้พูดอย่างนั้น เธออย่าได้กล่าวอย่างนั้น ก็ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีนั้น นับว่าเป็นพรหมจรรย์หมดทั้งสิ้นทีเดียว

อานนท์! อันภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีก็เป็นอันหวังได้แน่นอนว่า จะได้เจริญอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ จะกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘..."

(อุปัฑฒสูตร ๑๙/๒)

ได้ยกเอาพระสูตรสำคัญที่สุด ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสคัดค้านพระอานนท์ ที่กราบทูลว่า การมีเพื่อนที่ดี เป็นเพียงครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์เท่านั้น แต่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าเป็นทั้งหมดทีเดียว

ข้อนี้เป็นที่รับรองของท่านผู้รู้ อย่างชนิดไม่ต้องสงสัยเลยเพราะมีสุภาษิตรับรองอยู่ทั่วไป เช่น คบคนใด ย่อมเป็นเช่นคนนั้น คบคนเลวย่อมเลวตาม และคบคนดีย่อมดีขึ้นในทันที เป็นต้น

ในมงคล ๓๘ ท่านจึงได้วาง หรือจัดเรื่องการไม่คบคนพาล ไว้เป็นข้อแรก และจัดเรื่องการคบกับบัณฑิตไว้เป็นข้อที่ ๒ ทั้งนี้ก็เพราะ *การคบเพื่อนเหมือนกับการเริ่มต้น ของการเดินทาง* การคบเพื่อนที่ไม่ดีก็เหมือนการเดินทางผิด ยิ่งเดินก็ยิ่งผิด ทางที่ถูกก็คือ ต้องตั้งต้นเดินใหม่ นั่นคือการเลือกคบแต่คนดี

ปัญหามีต่อไปว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เพื่อนคนไหนดีหรือไม่ดี ? การคบกันใหม่ๆ ย่อมจะดูยาก ไม่เหมือนการดูสัตว์บางประเภท เช่น เสือ มันก็ยังมีลายหรือสีที่ขนพอให้แยกได้ ว่าเป็นเสือหรือสัตว์ประเภทอะไร ? เป็นต้น

การดูคนดีหรือชั่ว เรามีจุดที่จะดูอยู่ ๓ จุด คือ ที่กาย วาจา และที่ใจของเขา โดยมีศีลและธรรม เป็นมาตรวัดดังนี้

ทางกาย ๔ คือ - ไม่ฆ่าสัตว์ - ไม่ลักทรัพย์ - ไม่ประพฤติผิดในกาม และ - ไม่ดื่มสุราเมรัย

ทางวาจา ๔ คือ - ไม่พูดปด - ไม่พูดคำหยาบ - ไม่พูดส่อเสียด และ - ไม่พูดเพ้อเจ้อ

ทางใจ ๓ คือ - ไม่โลภอยากได้ในทางที่ผิด - มีจิตเมตตาไม่ปองร้ายหรือพยาบาท และ - มีความเห็นชอบและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

มีข้อที่ดูยากก็คือทางใจ แต่ก็พอจะดูได้ เพราะเมื่อใจคิดแล้ว มันก็ต้องพูดหรือทำ ไม่ช้าก็เร็วออกมาจนได้ การคบกันนานๆ จึงจะรู้ธาตุแท้หรือสันดานของคนได้แท้จริง

ในอกิตติชาดก (๒๗/๓๓๗) ท่านแนะให้ดูคนพาล หรือคนชั่วที่ ๕ จุด นับว่าเข้าทีและเป็นไปได้ คือ

- **คนพาลชอบชักและนำในทางที่ผิด**
- **คนพาลมักชอบทำในสิ่งที่ไม่ใช่ธุระหน้าที่ของตน**

- **คนพาลมักจะเห็นผิดเป็นชอบ**
- **คนพาลแม้เราหรือใครๆ พูดดีๆ ก็โกรธ**
- **คนพาลไม่ยอมรับรู้ระเบียบวินัยหรือกฎหมาย**

เป็นอันว่า เราได้ทั้งหลัก และแนวทางของการดูคน ว่าดีหรือชั่วแล้ว ทีนี้ก็อยู่ที่ว่า เราจะเลือกคบกับคนดี หรือคนชั่ว ถ้าเราเลือกคบคนดี และนึกรังเกียจคนชั่ว ก็แสดงว่าพื้นจิตของเรามีสัมมาทิฐิ

แต่ถ้าจิตของเราเกิด **เห็นกงจักรเป็นดอกบัว** คือเห็นผิดเป็นชอบ รังเกียจคนดี แส่เที่ยวหาคบแต่คนชั่ว ก็แสดงว่าพื้นจิตของเราเป็นมิจฉาทิฐิ นับว่าเป็นอันตรายมาก ควรรีบแก้ไขเสียโดยด่วน ถ้าขืนปล่อยไปตามนั้น อนาคตที่มองเห็นก็คือ ไม่ตายตอนแก่แน่ๆ ขนาดเบาก็มีคุกเป็นบ้านถาวร

คนเราเป็นสัตว์สังคม จึงจำเป็นต้องคบหาเพื่อนฝูง ไม่มีเพื่อนมากก็ต้องมีน้อย เพราะไม่มีใครจะอยู่คนเดียวในโลกได้

การคบเพื่อนที่ดี ย่อมจะนำแต่ความสุข และความเจริญมาให้ ในทางตรงข้าม ถ้าคบเพื่อนชั่วหรือพาล ย่อมจะนำแต่ความทุกข์เดือดร้อนและความเสื่อมนานาประการมาให้

ดังนั้น ใครมีเพื่อนที่ดีอยู่แล้ว ก็ควรจะถนอมน้ำใจด้วยการปฏิบัติตาม **"สังคหวัตถุ ๔"** อย่างสม่ำเสมอ ก็ย่อมจะผูกน้ำใจเพื่อนที่ดีไว้ได้ตลอดกาล

ถ้ามีเพื่อนเป็นคนชั่ว ก็ควรเร่งถอนตัว ดีจากเสียให้เร็วที่สุด เพื่อป้องกันทุกข์ภัย ที่จะมีในปัจจุบัน และในอนาคต

ทางแก้

๑. *พิจารณาให้เห็นโทษ ของการคบกับคนชั่ว และคุณของการคบกับคนดี* อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน และต้องตัดใจเลิกคบกับคนชั่วให้ได้ด้วย

วิธีการต่างๆ เช่น

ก. เลิกคบกันทันทีทันใด ถ้าคิดว่าทำแล้วจะไม่เกิดมีทุกข์หรือภัยตามมาภายหลัง

ข. ค่อยๆ แยกหรือปลีกตัวออกมา โดยที่ไม่ให้เขารู้ตัว

ค. ตัดสายสัมพันธ์ ที่เป็นสื่อเชื่อมโยงออกให้หมด

๒. ถ้าอยู่โรงเรียนเดียวกัน หรือทำงานร่วมกัน ก็อาจขอย้ายห้อง ย้ายโรงเรียน หรือเปลี่ยนงานใหม่ ก็แล้วแต่กรณี

๓. *ย้ายบ้าน* อย่าอยู่ใกล้ชิดกันอีกต่อไป

๔. *เลือกคบหาคนดีไว้ทดแทน* เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมไม่อาจจะอยู่โดดเดี่ยวได้

เป็นธรรมดาอยู่เอง เมื่อเราคบกับคนชั่ว คนดีก็ย่อมรังเกียจ ไม่คบหาด้วย และเมื่อเราเลิกคบกับคนชั่ว คนดีก็ย่อมคบหาด้วย อย่ากลัวเลยว่า จะหาคนดีคบไม่ได้ ขอแต่ว่าให้เราเป็นคนดีจริงๆ เถอะ **อย่าเป็นคนประเภท "ปากปราศรัย น้ำใจเชือดคอ"** ก็แล้วกัน

ทุกวันนี้ โลกเราหนาแน่นไปด้วยคนมีความรู้ มีดีกรีสูงแต่ขาดแคลนคนดีหรือบัณฑิต (ผู้มีปัญญา) ยิ่งนัก

❀ ❀❀❀ ❀



"มนุษย์เอย...อย่าเห็นกงจักร เป็นดอกบัว"

๓
วิธีดับทุกข์ เพราะ... ผัว-เมีย

เรื่องของผัว-เมีย เป็นเรื่องธรรมดา ของผู้ที่ครองเรือนจะต้องมี พระอริยะ ๒ พวกแรก คือ พระโสดาและพระสกิทาคา ก็ยังอยู่ครองเรือนได้

ถ้าผัว-เมียทั่วไป มีกัลยาณศีล และกัลยาณธรรม คือ ศีล ๕ และธรรม ๕ แล้ว ครอบครัวนั้น ก็ย่อมมีความสุขตามโลกีย์วิสัยไม่มีปัญหาให้ผู้เขียนต้องนำมาดับกันในที่นี้

แต่ที่จะเขียนต่อไปนี้ *หมายถึงผัว-เมียที่อยู่ด้วยกันแล้วเกิดมีความทุกข์ขึ้น* จึงต้องหาทางแก้ และการแก้ในที่นี้ ก็จะแก้ที่กรรมปัจจุบัน ไม่พูดถึงกรรมในอดีต เพราะแก้ไม่ได้

ตามธรรมดาปุถุชนเต็มขั้น ย่อมจะต้องมีดีบ้างชั่วบ้าง ปะปนกันไป มากบ้างน้อยบ้าง การกระทบหรือขัดใจกัน จึงต้องมีเป็นธรรมดาของ *"ลิ้นกับฟัน"* คำของคนในอดีตจึงว่า

"อยู่คนเดียว ให้ระวังความคิด...
...อยู่กับมิตร ให้ระวังวาจา"

ผัว-เมีย ที่จะอยู่ด้วยกัน อย่างมีความสุข หรือมีความทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับเหตุ ๒ ประการ คือ *เสน่ห์* กับ *เสนียด*

- เสน่ห์ คือ มีสื่อที่ทำให้ผัวหรือเมียรัก เช่น พูดจาไพเราะอ่อนหวาน พูดจริง พูดในสิ่งที่ควรพูด เป็นต้น การแต่งตัวสะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ ขยันในกิจการบ้านเรือน หรือหน้าที่ของตน

ถ้าเป็นหญิง ก็ต้องทำกับข้าว จัดเสื้อผ้า และบ้านเรือนน่าอยู่ น่านอน น่านั่ง ไม่หึงหวงจนเกินเหตุ ไม่ทำใจคับแคบ ไม่กีดกันญาติหรือเพื่อนของผัว เคารพ เกรงใจซึ่งกันและกัน ไม่นอกใจผัว รู้จักใช้จ่าย เป็นต้น

ถ้าเป็นชาย ก็ต้องขยันทำงาน ละสิ่งเสพติดต่างๆ ทำตัวเป็นผัวที่ดี เป็นพ่อที่ดีของลูก ไม่นอกใจเมีย เป็นต้น

ทั้งหญิงและชาย ควรศึกษาจิตใจของกันและกัน และพยายามถนอมน้ำใจกัน เป็นคนมีเหตุผล อย่าตามใจตน ก็ย่อมจะอยู่ด้วยกันยืดยาว และมีความสุขร่วมกัน

การอยู่ร่วมกันนานๆ แต่มีเรื่องขัดใจกัน จะพูดจะทำอะไรก็เอาลูกเป็นสื่อ นอนหันหลังให้กัน หรือแยกกันนอน มันจะมีความสุขได้อย่างไร ?

- **เสนียด** คือ มีแต่จัญไร และอัปมงคล พบกันก็มีแต่บ่นหรือด่า ฝ่ายที่ถูกบ่นหรือด่า ก็ไม่อยากอยู่ใกล้ ไม่อยากเข้าบ้าน ก็ต้องไปหาบ้านอยู่ใหม่ ถ้ามีลูกด้วยกันก็มีปัญหามาก

ขอให้มั่นใจเถิดว่า เมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์เกิดขึ้น จะต้องมีการปฏิบัติผิดกฎของศีลและธรรมเกิดขึ้นแล้วไม่ฝ่ายผัวก็เมียหรือไม่ก็ทั้งสองฝ่าย

วิธีปฏิบัติ

ขั้นแรก *ควรสำรวจตนเองก่อน* ว่าเหตุที่เกิดขึ้นนี้ เกิดจากอะไร ? ใครเป็นคนก่อ ? ถ้าเกิดจากเรา ก็จงยอมรับและรีบตัดสินใจแก้ในทันที

ถ้าปัญหานั้น เกี่ยวโยงถึงอีกฝ่ายหนึ่ง ก็ให้*ปรึกษาหารือ* ให้อยู่บนฐานแห่งความเป็นจริง แล้วร่วมกันแก้ ถ้าแก้ไม่ได้ ก็อาจปรึกษาท่านผู้รู้ต่อไป

อุปสรรคสำคัญ ที่ทำให้ผัวเมียต้องแตกกัน หรืออยู่ด้วยกันอย่างไร้ความสุข ก็คือ *ทิฐิมานะ ดื้อรั้น เห็นแก่ตัวจัดจนขาดเมตตา* คือ ความรักและปรารถนาดีต่อกัน

อีกประการหนึ่ง คือ *การขาดความรับผิด จะรับแต่ชอบอย่างเดียว* มักจะโทษว่าคนอื่นผิดเสมอ เมื่อตัวทำผิดก็ไม่รับ และปกปิด ถ้าคนอื่นทำผิดแม้เล็กน้อย ก็ถือเป็นเรื่องใหญ่โต และจะนำมาพูดกระทบ ไม่รู้จักจบสิ้น

อันปุถุชนเดินดินนั้น ที่จะทำอะไรไม่ผิดเลยนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ นอกจากจะไม่ทำอะไรเลย และการไม่ทำอะไรเลยนั้น ก็เป็นความผิดอีก คือ ผิดที่ไม่ทำ

อันวิสัยของคนดีนั้น เมื่อทำผิดแล้วก็ต้องยอมรับ และยอมแก้ไขไม่ให้เกิดผิดซ้ำอีก คนที่ทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด เป็นคนสุขภาพจิตเสื่อม อยู่ที่ไหน ? กับใคร ? ก็เดือดร้อนที่นั่น คือ เมื่อเกิดความผิดขึ้นก็จะป้ายไปให้ผู้อื่น เมื่อเกิดความดีก็จะรีบรับเอาเสียเอง ไม่ว่าจะชอบธรรมหรือไม่ก็ตาม

คนประเภทนี้ มีอยู่ในครอบครัวใด ครอบครัวนั้นก็หาความสันติสุขได้ยาก

ดังนั้น ผัวเมียคู่ใด ต้องการความสุขในการครองเรือนร่วมกัน **ควรปลูกฝังคุณธรรม ในการครองเรือน ให้มีด้วยกันทั้งสองฝ่าย** ชีวิตสมรสย่อมจะเดินไปตามทาง ที่โรยด้วยกลีบกุหลาบ อย่างแท้จริง

ทางแก้

ควรใช้หลักธรรม ๓ ชุด คือ *มีศีล ๕, ละเว้นอบายมุขและมีฆราวาสธรรมอีก ๔ ข้อ คือ*

- **ชุดศีล ๕ และธรรม ๕** *ควรฝึกทำให้ได้*

๑. ไม่ฆ่าสัตว์ (รวมทั้งคนด้วย) และมีเมตตา

๒. ไม่ลักทรัพย์ และมีสัมมาชีพ

๓. ไม่ผิดผัว-เมียคนอื่น และมีความสันโดษ คือการยินดีและพอใจในคู่ครองของตนเท่านั้น หรือมีกามสังวร

๔. ไม่พูดเท็จ และมีสัจจะ

๕. ไม่ดื่มสุรา และมีสติ ไม่ประมาท

- **ชุดอบายมุข ๖** *ต้องเว้นให้ขาด*

๑. การดื่มน้ำเมา

๒. การเป็นคนเจ้าชู้

๓. เล่นการพนัน

๔. การเที่ยวเตร่

๕. การคบคนชั่ว

๖. ความเกียจคร้าน

- **ฆราวาสธรรม ๔** *ควรมีประจำ*

๑. สัจจะ สัตย์ซื่อและจริงใจต่อกัน

๒. ทมะ ฝึกฝนปรับปรุงตนให้ดีขึ้น

๓. ขันติ อดทนและอดกลั้นทุกสิ่ง

๔. จาคะ แบ่งปันและสละมะเร็งในอารมณ์

ถ้าครอบครัวใด ทั้งผัวและเมีย ปฏิบัติธรรมเพียง ๓ ชุดเท่านี้ ขอรับรองว่าต้องมีความสุข ตามวิสัยของกัลยาณปุถุชนอย่างแน่นอน

โปรดลองสำรวจดูสิว่า ท่านปฏิบัติบกพร่อง ในศีลและธรรมะ ๓ ชุดนี้บ้างไหม ? หรือสิ่งเหล่านี้ ไม่เป็นปัญหาให้ท่านต้องทุกข์ก็ขอผ่านไป

ยังมีจุดที่เป็นปัญหาให้เกิดทุกข์ได้อีก คือ...

๑. *การจู้จี้ พูดมาก ขี้บ่น* ข้อนี้ส่วนมากเป็นแก่แม่บ้าน ส่วนพ่อบ้านก็มีบ้างแต่น้อย ต้นเหตุเพราะ *คนในบ้านไม่ให้ความร่วมมือ*อะไรๆ จึงมาตกแก่แม่บ้านหมด ทั้งงานนอกงานใน ขี้เยี่ยวไม่ออกก็แม่บ้านคนเดียว ถ้า **"ทำใจ"** คือวางและปลงไม่ได้ โรคประสาทก็จะมาเยือนอย่างแน่นอน

ทางแก้ ทั้งพ่อบ้าน แม่บ้านและลูกบ้าน ควรร่วมมือกันอะไรพอทำได้ก็ควรช่วยกัน และแม่บ้านที่ฉลาด ก็ไม่ควรจะผูกขาดงานในบ้านเสียคนเดียว ใครๆ ทำให้ก็ไม่ถูกใจ ควรฝึกให้ลูกๆ ขยันและช่วยตัวเองให้มาก

๒. *การเอาแต่ใจตัว คือ ชอบทำอะไรเผด็จการ* ไม่ปรึกษาหารือกันก่อน ผัวเมียแม้มีสองร่าง (ตัว)แต่ควรมีหัวใจเดียวกัน บ้านจึงจะสันติสุข ควรเป็นคนมีเหตุผล อย่าทำอะไรตามทาสของอารมณ์แม้ว่าการทำเช่นนั้นจะไม่ทำให้ครอบครัวแตกแยกก็จริง แต่ต้องนอนหันหลังให้กัน มันจะมีความสุขทั้งกายและใจได้อย่างไร ?

ทางแก้ ควรควบคุมอารมณ์ ก่อนทำหรือพูดควรมีสติ และปัญญากำกับด้วย เราไม่ชอบสิ่งใด ก็ไม่ควรทำหรือพูดสิ่งนั้น ควรลด ทิฐิมานะ และอุปาทานให้มาก เอาเหตุผลและความถูกต้องเป็นแนวทาง

๓. *ควรมีสันโดษ คือ พอใจสิ่งที่มี และยินดีในสิ่งที่ได้* อย่าเทียบฐานะกับคนที่เหนือกว่า ถ้าจะเทียบก็ควรเทียบกับคนที่ด้อยกว่า แล้วใจจะเป็นสุข

๔. ครอบครัวแสนสุข คือ *ทั้งพ่อแม่และลูก* ควรอยู่ในศีลธรรมทางศาสนา มี**ความกตัญญู**ต่อบรรพบุรุษ และผู้มีพระคุณ

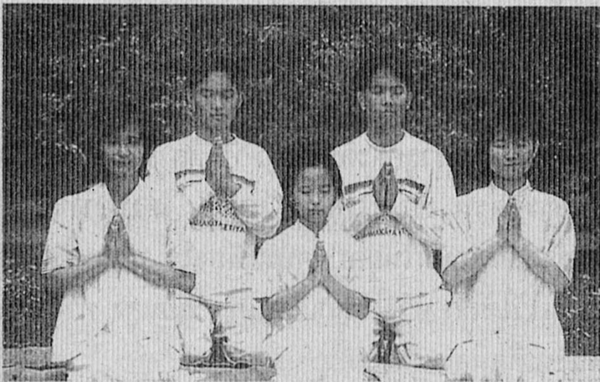
๕. การหย่าร้าง เมื่อมีความจำเป็นต้องแยกกัน ควรระลึกถึงลูกๆ ให้มาก การมีพ่อขาดแม่ การมีแม่ขาดพ่อ หรือการอยู่กับพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงนั้น ยากนักที่ลูกๆ จะได้รับความรักและความอบอุ่น มักจะเป็นเด็กที่มีปัญหาแก่สังคม *อย่าได้ทิ้งเวรกรรมไว้กับลูกเล็กๆ เลย* เขายังอ่อนต่อโลกและชีวิตนัก.











๔
วิธีดับทุกข์ เพราะ... ลูก

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลูกไว้ในปุตตสูตร (๒๕/๒๕๗) ว่ามีอยู่ ๓ ประเภท คือ -*อภิชาตบุตร* -*อนุชาตบุตร* -*อวชาตบุตร* โดยทรงยกเอาศีล ๕ มาเป็นมาตรวัดไว้ ดังนี้

อภิชาตบุตร ลูกที่สูงกว่าตระกูล คือ พ่อแม่ไม่มีศีล ๕ แต่ลูกเป็นผู้มีศีล ๕

อนุชาตบุตร ลูกที่เสมอกับตระกูล คือ พ่อแม่มีศีล ๕ และลูกก็เป็นผู้มีศีล ๕ ด้วย

อวชาตบุตร ลูกที่ต่ำกว่าตระกูล คือ พ่อแม่มีศีล ๕ แต่ลูกไม่มีศีล ๕

ในขัตติยสูตร (๑๕/๑๐) พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

**"ลูกคนใด เป็นลูกที่เชื่อฟัง...
ลูกคนนั้น นับว่าเป็นลูกที่ประเสริฐสุดกว่าลูกทั้งปวง"**

โดยนัยพระพุทธวจนะ ที่ได้ยกมากล่าวไว้นี้ เป็นเครื่องแสดงว่าพระพุทธองค์ทรงชี้ให้ดูว่าลูกจะดีหรือชั่ว ที่มีศีล ๕ และการเชื่อฟังพ่อแม่

จากพระสูตรนี้ เราจะเห็นว่ามันช่าง **"สวนทาง"** กับความคิดและการกระทำของพ่อแม่ในยุคปัจจุบันเพียงไร พ่อแม่ในยุคปัจจุบันมักมุ่งแต่จะหาเงินไว้ให้ลูก หวังให้ลูกเรียนเก่ง เรียนสูง ทำงานเบา ทำงานมีเกียรติ ได้เงินเดือนสูง ร่ำรวย...

ส่วนมากจะไม่สนใจคุณธรรมในตัวของลูกเลย ผลก็คือพ่อแม่ส่วนมากในยุคนี้ ต้องผิดหวังน้ำตาตก เป็นโรคประสาท ทั้งที่มีเงินทองเหลือล้น ต้องกับพุทธภาษิต (นันทิสูตร ๑๕/๙) ว่า

"คนมีลูก ย่อมเสียใจเพราะลูก...
คนมีวัว ก็ย่อมเสียใจเพราะวัวเหมือนกัน"

เพราะลูกในยุคปัจจุบัน พากันเป็น **"ลูกบังเกิดเกล้า"** กันเป็นส่วนมากเสียแล้ว *ต้นเหตุ* ก็เกิดจากการ **"เลี้ยงลูกไม่ถูกวิธี"** นั่นเอง คือมักตามใจลูกในทางผิดๆ เช่น ถนอมลูก ไม่ยอมให้ลูกทำอะไรเลย มีพ่อแม่หรือมีคนรับใช้ทำให้เสร็จ ลูกอยากได้อะไรก็ให้ อยากได้เงินเท่าไหร่ก็ตามใจ ประเคนให้ ตามใจลูกทุกสิ่ง ผลหรือ ? ลูกก็เลยกลายเป็นลูกเทวดา ปรารถนาอะไรก็ได้ดั่งใจ กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวจัด ใช้เงินเก่งไม่เห็นคุณค่าของเงินทำอะไรเองก็ไม่เป็น ตีนไม่ติดดิน เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ...

ทางที่ถูกนั้น **ควรมุ่งปลูกฝังคุณธรรม** หรือศีลธรรมลงในจิตใจของลูก เสียแต่เมื่อยังเล็กๆ อยู่ เพราะเมื่อเด็กมีศีลธรรมหรือคุณธรรมในใจแล้ว ย่อมเป็นลูกที่มีกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ เคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ ย่อมทำในสิ่งที่ดีงาม นำความชื่นใจและปลื้มใจมาให้พ่อแม่ เมื่อระลึกถึงเขา

แต่ถ้าลูกขาดคุณธรรมแล้ว ถึงจะมีความรู้วิชาชีพสูง ก็เอาตัวไม่รอด แม้พ่อแม่จะมีฐานะร่ำรวย ลูกมันก็จะผลาญหมด แต่ถ้าลูกเป็นคนดี ถึงฐานะจะยากจน ลูกก็สร้างขึ้นมาได้

ถ้าไม่รีบปลูกฝังศีลธรรม ลงในตัวของลูกไว้แต่เล็กๆ แล้วโอกาสที่ลูกจะเป็นเด็กดีค่อนข้างยาก และจะยิ่งยากมากขึ้นทุกวัน ทั้งนี้เพราะวิทยาการทางวัตถุ ยิ่งเจริญมากขึ้นเท่าไร จิตใจของคนในโลกก็ยิ่งต่ำลง

เห็นแก่ตัวมากขึ้น โหดร้ายมากขึ้น...

ต้นเหตุที่สำคัญคือ ทุกคนต้องแข่งขันกันมีวัตถุให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมความสุขทางเนื้อหนัง การเอารัดเอาเปรียบกัน ก็ย่อมจะเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว

พ่อแม่ก็ต้องออกไปหาเงินเพื่อให้พอใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นตามจำนวนพลเมือง โอกาสที่จะเลี้ยงลูกเองแบบเก่าจึงไม่มี สายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ก็ยิ่งจะห่างไกลออกไปทุกที

ด้วยเหตุนี้ เพื่อนจึงมีความสำคัญ ที่ลูกมักจะให้ความเชื่อถือมากกว่าพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ที่ดีส่วนมาก มักจะไม่ตามใจลูกในทางที่ผิด เมื่อเห็นลูกทำผิด ก็มักจะตักเตือนหรือดุด่า จนถึงเฆี่ยนตี เป็นต้น

ตรงกันข้ามกับเพื่อน มีแต่คำหวาน ตามอกตามใจแม้ในสิ่งที่ผิดๆ ลูกจึงมักจะรักเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ คนเราเมื่อรักกันแล้วก็ย่อมจะต้องถนอมน้ำใจกัน ก็มักจะพยายามทำอะไรๆ ตามที่เพื่อนชอบหรือขอร้อง

จุดมืดหรือจุดสว่างของลูก จึงอยู่ตรงนี้เอง ถ้าคบกับเพื่อนที่ดีก็เป็นบุญตัว ถ้าคบเพื่อนชั่ว ก็พาตัวพินาศเสียอนาคต กว่าจะรู้สึกตัว ก็หมดโอกาสเสียแล้ว

สาเหตุอีกประการหนึ่ง ที่ลูกๆ ไม่ให้ความเคารพหรือเชื่อฟังพ่อแม่ ก็เกี่ยวกับการ*ประพฤติตัวของพ่อแม่*เอง เช่น

- **ไม่ให้ความอบอุ่นกับลูก** ถือว่ามีเงินให้ใช้ มีข้าวให้กินอิ่มท้องก็เป็นบุญแล้ว ลืมไปว่าคนเรา มีทั้งกายและใจ การให้อาหารก็ควรให้ให้ครบ คือให้ทั้งอาหารกายและอาหารใจ
- **ทำตัวอย่างที่ไม่ดี** เช่น ติดเหล้า ติดการพนัน ติดผู้หญิง (เมียเก็บ-เมียเช่า) โกง หากินทางผิดกฎหมาย หรือเอาเปรียบสังคมฯ
- **ถืออารมณ์มากกว่าเหตุผล** เมื่อลูกทำผิดเล็กน้อย ก็ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่โตคอขาดบาดตาย ใช้อารมณ์ ใช้อำนาจเข้าข่ม ก็จะเอา

ชนะได้ก็แต่กาย แต่หาได้ชนะจิตใจลูกไม่

- **รักลูกตามอารมณ์** คือ ต้องการให้ลูกทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ เช่น ต้องเรียนวิชานั้น ต้องทำงานอย่างนี้ ทำเหมือนลูกไม่มีหัวใจ เหตุเพียงเพราะพ่อหรือแม่ชอบ เป็นต้น

- **จู้จี้ขี้บ่น** ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ย่อมไม่ชอบคนจู้จี้ขี้บ่นด้วยกันทั้งนั้น คนฟังมักรำคาญ ส่วนคนบ่นมักไม่รำคาญ พ่อแม่ที่อยากให้ลูกๆ อยู่ใกล้ชิด ควรจะระวังข้อนี้ไว้ด้วย

- **เลี้ยงลูกให้ขี้เกียจ** คือ กลัวลูกจะเหนื่อยจะลำบาก เลยทำอะไรๆ แทนเสียหมด ลูกจะทำก็กลัวเสียของ ลูกก็เลยทำอะไรไม่เป็น บางคนโตจนเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว ซักผ้าของตัวเองก็ไม่เป็น หุงข้าวก็ไม่สุก...ก็เลยกลายเป็น **"เลี้ยงลูกไม่ให้โต"** ไป

การหาเงินหรือมีเงิน เป็นของดีควรทำ แต่เงินก็เป็นของกลางๆ เป็นสมบัติกลาง ถ้าคนดีก็ใช้เงินให้เป็นคุณ ถ้าคนชั่วก็จะใช้เงินให้เป็นโทษ

ดังนั้น พ่อแม่ที่ดี จึงไม่ควรจะงมโข่ง ก้มหน้าหาแต่เงินลูกเดียว จนลืมปลูกฝังคุณธรรมลงในจิตใจลูก เพราะถ้าลูกมันชั่วแล้วเงินร้อยล้านพันล้าน มันก็ผลาญหมดในไม่ช้า แถมพาตัวเขาให้พินาศด้วย

การเลี้ยงลูกที่ดี ควรใช้หลัก ๔ ขั้น คือ *-แม่น้ำ - ลูกยอ - กอไผ่ -ใส่เตา*

- **แม่น้ำ** *คือ เอาน้ำเย็นเข้าปลอบ พูดจาด้วยภาษาดอกไม้* เชื่อเถอะ ! จิตใจของคนเรามิได้สร้างด้วยหินดอก เมื่อลูกรู้ว่ายังมีคนรักและเมตตาเขาด้วยความจริงใจ ด้วยเหตุผลและความเป็นจริง ไม่ใช้อารมณ์ เขาก็ย่อมจะเชื่อฟังบ้าง

- **ลูกยอ** *คือ ใช้วิธียกย่องชมเชย* ในสิ่งที่ลูกมีและทำได้ ให้กำลังใจในการทำความดี ถ้าถลำทำชั่วก็ขอให้กลับตัวใหม่ อย่าประณามกันรุนแรง คนเราทำผิดกันได้ เมื่อผิดแล้วก็ต้องยอมรับ และต้องกลับตัว

จึงจะถือว่ามีเชื้อของบัณฑิต

- **กอไผ่** *คือ การใช้เรียวไผ่หวดกัน* เมื่อใช้ไม้นวมมาสองขั้นไม่สำเร็จ ก็จะต้องใช้ไม้แข็งกันบ้าง *แต่ระวัง* ต้องตีด้วยเหตุผลและความเป็นจริง อย่าได้เผลอใส่อารมณ์ (โกรธ) บวกเข้าไปเป็นอันขาด ความหวังดีจะกลายเป็นร้ายไปทันที

- **ใส่เตา** คือ การเผาหรือฌาปนกิจ เมื่อ ๓ ขั้นไม่สำเร็จ ก็ใช้ไม้สุดท้าย คือคิดว่า **"เขาได้ตายจากเราไปแล้ว"** ก็ควรจะเผาเขาไปเลย คือต้อง **"ทำใจ"** ให้ได้

ถ้าเขาเป็นลูกล้างลูกผลาญ ก็ขอให้จบกันเท่านี้ เขาจะขึ้นช้างลงม้าเข้าคุก ก็ปล่อยให้เป็นไปตามกรรมของเขาเถิด

การทำใจในข้อนี้ ถ้าพ่อแม่มีธรรมะในใจต่ำ ก็จะทำไม่ได้ เพราะไม่อาจจะตัดใจได้ แต่ถ้าศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธีแล้ว จะทำได้ง่ายมาก นั่นคือ

ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า *ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง* จะฝืนกฎแห่งกรรมไปหาได้ไม่ แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็ทรงอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมเช่นกัน การที่เรามีลูกดี ระลึกถึงแล้วมีแต่ความชื่นใจและสบายใจก็เป็นเพราะผลของกุศลกรรม ที่เราทำไว้ ได้มาสนองเรา เกิดจากผลของกรรมดี

การที่เรามีลูกไม่ดี เกิดมาล้างผลาญ ก่อแต่ความทุกข์ และนำแต่ความเดือดร้อนมาให้ไม่รู้จักสิ้นสุดนั่นก็เป็นเพราะ *ผลของอกุศลกรรม* ของเราเองทำไว้ และกำลังให้ผลเราอยู่

ทางที่ถูก เราไม่ควรจะตีโพยตีพาย ซึ่งจะไม่มีอะไรดีขึ้นเลย นอกจากจะเป็นโรคประสาทหรือเป็นบ้า ควรจะยอมรับความจริง แล้วปฏิบัติไปตามที่ถูกที่ควร ทำไม่ได้ก็วางอุเบกขา ถือว่า **"เป็นกรรมของสัตว์"**

อย่าไปคิดเปรียบเทียบว่า ลูกคนอื่นเขาไม่เหมือนลูกเรา ก็มัน

"กรรมใครกรรมมัน" ต่างคนต่างทำ มันจะเหมือนกันได้อย่างไร ? ถ้าเลือกได้ทุกคนก็เลือกเกิดเป็นราชา หรือเศรษฐีกันหมด

ควรจะคิดในแง่ดี และในแง่ของความเป็นจริงว่า *เราได้ชดใช้กรรมเก่าเสียแต่ในบัดนี้ก็เป็นการดีแล้ว จะได้หมดเวรหมดกรรมกันไปเสียที ชาติหน้าจะได้ไม่ต้องไปใช้เขาอีก* คิดได้อย่างนี้ เราก็สบายใจ

เท่าที่เห็นมา มีพ่อแม่เป็นอันมาก เลี้ยงลูกไม่ถูกวิธี หรือไม่อาจจะเลี้ยงได้ เพราะมีปู่ย่า ตายาย หรือญาติคอยให้ท้ายในทางที่ผิดๆ ลูกก็เลยเสียนิสัย ตามใจตัวเองและเห็นแก่ตัวจัด จนไม่อาจจะแก้ไขได้ ก็เป็นกรรมของลูกด้วย

ทางแก้

๑. ความกตัญญูและกตเวที เป็นพื้นฐานของคนดี *ควรอบรมหรือปลูกฝังก่อนสิ่งอื่นใดทั้งหมด* ติดตามด้วยความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน เสียสละ และมีระเบียบวินัย เป็นต้น

๒. *ควรเลี้ยงลูกด้วยเหตุผล* อย่าเลี้ยงลูกด้วยอารมณ์ ตามใจในสิ่งที่ถูก ขัดใจในสิ่งที่ผิด ยกย่องเมื่อเขาทำดี ตำหนิหรือลงโทษ เมื่อเขาทำผิด

๓. *หัดให้ลูกเป็นคนรับผิดชอบตัวเอง* เช่น หน้าที่ การงาน การเงิน เป็นต้น หัดให้เขาใช้ความคิดเป็นของตัวเอง ไม่ควรชี้แนะไปเสียทุกสิ่ง

๔. ควร **"เลี้ยงลูกให้โต"** *อย่าพยายาม* **"เลี้ยงลูกให้เตี้ย"** เพราะเราไม่อาจตามเลี้ยงเขาได้จนตลอดชั่วชีวิต

๕. คำพูดที่ว่า **"จงทำตามฉันสอน แต่อย่าทำตามฉันทำ" ไม่ควรนำมาใช้กับลูก** นั่นคือ พ่อแม่ควรเป็นแบบพิมพ์ที่ดีและถูกต้อง ถ้าจำเป็นต้องทำชั่ว ก็อย่าให้ลูกรู้หรือเห็น เด็กจะเสียกำลังใจในการทำ

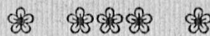
ความดี และจะถือเป็นข้ออ้างในการทำความชั่ว แม้แต่เรื่องการดื่มสุรา หรือการสูบบุหรี่ เป็นต้น

๖. *อย่าห้าม* ลูกไม่ให้ทำอะไร *ถ้าสิ่งนั้นไม่ผิด หรือไม่เป็นอันตราย* เพราะเด็กย่อมอยากรู้และอยากเห็นเป็นทุนอยู่แล้ว ควรให้เขาได้ช่วยงานเรา ตามที่เขาชอบบ้าง

๗. *ควรรักลูกด้วยพรหมวิหาร* คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ให้ครบทั้ง ๔ ข้อ อย่าแสดงออกให้ลูกๆ เห็นว่า พ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน (อคติ)

๘. *ควรหาโอกาสพาลูกๆ ไปวัด* ฟังเทศน์ ฟังธรรม ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตามสมควร โดยเฉพาะก่อนนอน ควรหัดให้ลูกๆ ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา และกราบระลึกถึงผู้มีพระคุณ ๕ ครั้ง แล้วจึงให้นอนได้

๙. อย่าลืมว่า *เรามีหน้าที่เลี้ยงลูกให้ดีเท่านั้น* ถ้าเขาไม่รักดีก็เป็นกรรมของเขาเอง ทุกคนไม่อาจจะฝืนกฎแห่งกรรมของตนเองได้.





๕
วิธีดับทุกข์ เพราะ... จน

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวโกฬิยะชื่อว่า กักกรปัตตะ ในครั้งนั้น มีชายคนหนึ่งชื่อทีฆชาณุ หรืออีกนามหนึ่งว่า พยัคฆปัชชะ ได้เข้าไปเฝ้า แล้วกราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นคฤหัสถ์ ยังบริโภคกาม อยู่ครองเรือน... ยังยินดีทองและเงินอยู่

ขอพระผู้มีพระภาคโปรดทรงแสดงธรรม ที่เหมาะแก่ข้าพระองค์ อันจะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบันเพื่อประโยชน์ และความสุขในภายหน้าเถิด พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

"พยัคฆปัชชะ ! ธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ และเพื่อความสุขในปัจจุบันแก่กุลบุตร คือ

๑. อุฏฐานสัมปทา ๒. อารักขสัมปทา ๓. กัลยาณมิตตตา ๔. สมชีวิตา..."

(ทีฆชาณุสูตร ๒๓/๒๕๖)

ลายแทง ๔ ข้อนี้ จัดว่าเป็น **"หัวใจเศรษฐี"** ที่พระพุทธเจ้าทรงประทานแก่ทีฆชาณุ ที่เราเอามาย่อว่า **อุ อา กะ สะ** มีคำอธิบายโดยย่อ ดังนี้

อุ ย่อมาจาก **อุฏฐานสัมปทา** คือ *การถึงพร้อมด้วยความหมั่น* คือ ขยันหมั่นเพียร ในการประกอบอาชีพที่สุจริต ว่ากันตรงๆ ก็คือ

การไม่เกียจคร้านนั่นเอง

อา ย่อมาจาก **อารักขสัมปทา** คือ *การถึงพร้อมด้วยการรักษา* คือ รักษาทรัพย์ที่หามาได้ ด้วยความหมั่น ไม่ให้เป็นอันตรายหรือหมด ไปในทางที่ไม่เป็นประโยชน์

กะ ย่อมาจาก **กัลยาณมิตตตา** คือ *การมีเพื่อนเป็นคนดี ไม่คบคนชั่ว*

สะ ย่อมาจาก **สมชีวิตา** คือ *การมีความเป็นอยู่ที่พอเหมาะพอดี* ได้แก่การเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ ไม่ให้ฝืดเคืองนัก และไม่ให้ฟูมฟายนัก

ขอให้ศึกษาให้เข้าใจความมุ่งหมาย และนำไปปฏิบัติให้จริงจัง สม่ำเสมอ ย่อมจะไม่อดอยากยากจนอย่างแน่นอน ขอแต่เพียงว่า **"อย่าเลือกงาน"** ก็แล้วกัน

ขอให้ระลึกว่า มีคนที่ไหน ? งานต้องมีที่นั่น เพราะคนต้องกิน ต้องใช้ คนขาย คนบริการ และคนซื้อจึงต้องมี เป็นสิ่งที่คู่กัน แม้เงินจะน้อยก็ควรทำไปก่อน เมื่อมีโอกาส จึงค่อยเปลี่ยนแปลงงานต่อไป ก็จะไม่รู้จักกับคำว่า **"ตกงาน"** เลย

เมื่อเงินเดือน หรือรายได้ประจำไม่พอใช้จริงๆ ก็ *ควรจะหารายได้เพิ่มเติม* เป็นประเภทงานอดิเรก ที่พอจะมีเวลาทำได้ ซึ่งแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน

นอกจากนี้ แม่บ้านหรือลูกๆ ทุกคน *ก็ควรหัดให้ทำงานในบ้าน* หรือหารายได้อื่นๆ ที่พอสมควรแก่กำลัง และความสามารถของเด็ก ทำให้เด็กมีประสบการณ์ และเป็นการสอนให้เรียนรู้ถึงค่าของเงินด้วย

มะเร็งร้ายในสังคมปัจจุบัน คือการใช้ของเงินผ่อน หรือใช้สิ่งที่ไม่ควรจะใช้ หรือไม่มีความจำเป็นต้องใช้ แต่เพราะเห็นว่า เพื่อนบ้านเขามีหรือเขาใช้ เกรงว่าจะน้อยหน้าเขา ก็จำจะต้องมีต้องใช้ตามเขาไป

การประหยัด ก็เป็นสิ่งจำเป็น ที่จะต้องทำให้ได้ และปลูกฝังให้ลูกๆ เกิดค่านิยมให้ได้ ควรจะแนะนำและทำให้ดูเสียแต่เล็กๆ เพราะไม้อ่อนย่อมดัดง่ายอยู่แล้ว

ผู้เขียน มีความมั่นใจว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้องและจริงจัง ย่อมไม่ยากจนถึงขนาดอดอยาก หรือต้องเป็นหนี้สินเขาแน่นอน อย่างน้อยที่สุดก็ต้องมีกินมีใช้ ไม่ถึงกับต้องอดอยากปากแห้งแน่

ทั้งนี้เพราะ ผู้เขียนได้พิสูจน์จนประสบความสำเร็จมาแล้ว เล่าอย่างไม่อาย เพื่อเป็นบทเรียนแก่หลานๆ ว่า

ผู้เขียนไม่จบ ป. ๔ ความรู้อื่นใดก็ไม่มี ทำเป็นแต่อย่างเดียว เมื่อเข้ามาอยู่ในกรุง ก็ไม่พ้นการเป็นกุลี หรือกรรมกรขายแรงงาน

แต่ก็นับว่าเป็นบุญตัว ที่ได้มีโอกาสบวชเมื่ออายุครบ จึงได้อานิสงส์จากการเรียนนักธรรม สึกออกมาจึงได้เข้าทำงานไปรษณีย์ (ตอนนั้นยังเป็นราชการอยู่)

แต่เงินเดือนๆละ ๔๕๐ บาท มีเมีย ๑ ลูก ๑ มันจะพอกินอะไร จึงต้องขับสามล้อบ้าง ตระเวนตัดผมเด็กในกะที่ไม่ถูกเวรบ้าง แม่บ้านก็ออกช่วยอีกแรงหนึ่ง

ชั่วเวลาไม่ถึง ๑๐ ปี โดยไม่มีทุนหรือมรดกเลย จากการเช่าบ้านและย้ายจนนับไม่ถ้วน ก็มีโอกาสปลูกบ้านเล็กๆ อยู่เอง และได้มีที่ดินแปลงเล็กๆ เป็นกรรมสิทธิ์ด้วย

จากการปฏิบัติตามพุทธวจนะ ด้วยการเว้นอบายมุขทุกชนิดไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า เราก็พอมีกินมีใช้ ไม่ต้องเป็นหนี้ใคร

ทุกวันนี้สินค้า **"ส่วนเกิน"** ของชีวิตมีมาก ถ้าไม่ควบคุมตัณหาตาก็จะหันไปซื้อเอามาไว้เต็มบ้าน กลายเป็น **"ทาสวัตถุ"** ไปจนตลอดชีวิต ชนิด **"ถมไม่รู้จักเต็ม"** สักที

อยากจะขอถาม ผู้ที่ตกอยู่ในฐานะ **"ชักหน้า ไม่ถึงหลัง"** หรือ **"ชักหลัง ไม่ถึงหน้า"** ว่า *ท่านมีสิ่งเหล่านี้หรือไม่ ?* ถ้ามีอยู่น้อยก็พอจะ **"ลืมตาอ้าปาก"** ได้บ้าง แต่ถ้ามีอยู่มาก ก็อย่าหวังเลยที่จะ **"พอกิน พอใช้"** หรือ **"เหลือกิน เหลือใช้"** คือ

๑. ดื่มน้ำนรก หรือน้ำเปลี่ยนนิสัย เป็นประจำหรือเปล่า ?

๒. หมกมุ่นอยู่กับผีการพนัน เป็นประจำหรือเปล่า ?

๓. สันหลังยาวคือขี้เกียจหรือเปล่า ?

๔. เป็นคนมือห่างตีนห่าง หรือประหยัดหรือเปล่า ?

๕. หางานอดิเรกทำ เพื่อเพิ่มรายได้หรือเปล่า ?

๖. เป็นคน **"รสนิยมสูง แต่รายได้ต่ำ"** หรือเปล่า ?

๗. ติดค่านิยม **"สินค้าผ่อนส่ง"** หรือเปล่า ?

๘. เป็นคน **"จมไม่ลง"** ใน **"วัตถุส่วนเกิน"** หรือเปล่า ?

๙. เป็นคน **"ซื้อง่าย จ่ายคล่อง"** คือ **"ซื้อก่อนคิด"** หรือเปล่า ?

๑๐. มีความคิดว่า **"งานสุจริตทุกชนิด เป็นงานมีเกียรติ"** หรือเปล่า ?

๑๑. มีความกระตือรือร้น ที่จะยกระดับฐานะของตนบ้างหรือไม่ ?

ประการสุดท้าย ที่ถือว่า*เป็นสิ่งชั่วร้ายที่สุด* ในบรรดาความจนทั้งหลาย คือ **"จนใจ"** หรือ **"จนความคิด"** อันเป็นเหตุให้ **"จนปัญญา"** ตามมาด้วย

ดังนั้น จงหมั่น **"เคาะความคิด"** คือ ใช้ความคิดว่า ที่เรายากจนหรือรายได้ไม่พอรายจ่ายนั้น *เกิดจากอะไร ?* คนที่มีรายได้เท่ากับเรา เขาจนอย่างเราทุกคนหรือ ?

ในโลกนี้มีงานต่างๆ จนนับไม่ถ้วน เราจะไม่สามารถเปลี่ยนงาน หรือหารายได้พิเศษ จากงานเหล่านั้นบ้างเลยหรือ ?

ถ้าคนเรา **"จนความคิด"** หรือ **"จนใจ"** เสียเพียงอย่างเดียว

แม้แต่งานที่ทำอยู่ ก็จะไม่ก้าวหน้า อย่างเก่งก็จะ **"ย่ำเท้าอยู่กับที่"** และกำลังรอคอยวันที่จะถอยหลัง

แต่ถ้าไม่จนใจเพียงประการเดียว ก็อาจสามารถที่จะสร้างงานขึ้นมาใหม่ๆ ที่ไม่ซ้ำกับคนอื่น หรืองานอื่นๆ ที่มีอยู่แล้วด้วย

จงรีบสร้าง "ความคิด" เสียก่อนเถิด แล้วงานมันจะมารอให้ท่านทำเอง ยังเกรงอยู่แต่ว่า ท่านจะทำไม่ไหว หรือทำไม่ทันเท่านั้นแหละ ?





๖
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
บุญ

เมื่อเห็นหัวเรื่องนี้ หลายท่านคงจะเกิดความสงสัยขึ้นมาตะหงิดๆ ละสิว่า มีด้วยหรือทุกข์เพราะบุญ ? ขอตอบว่า มี. ! และมีอยู่ทั่วไปเสียด้วย

เอ๊ะ... ก็ไหนว่าบุญเป็นชื่อของความดี หรือความสุข ไฉนการทำบุญ จึงต้องมีความทุกข์ด้วยเล่า ? เอ...ชักจะเขียนเลอะเทอะเสียแล้วกระมัง ? ไม่หรอก !

ทั้งนี้และทั้งนั้น ก็เกิดจากว่า *เราทำไม่ถูกบุญ และไม่ถึงบุญด้วย* มันจึงเกิดความทุกข์ขึ้น เช่น

- อยากสร้างพระพุทธรูป สร้างศาลา สร้างกุฏิ สร้างพระไตรปิฎก สร้าง...แต่ท่านสมภารไม่ต้องการ จะเป็นเพราะมีมากแล้วหรือเหตุใดก็ตาม
- อยากไปทำบุญวัดนี้ แต่ไม่ชอบหน้าท่านสมภาร หรือพระลูกวัดบางรูป จะไปทำวัดอื่นก็ไม่มี หรือมีแต่อยู่ไกล
- อยากให้วัดข้างบ้านมีการศึกษาและปฏิบัติธรรมและนำมาสอนชาวบ้านบ้าง แต่ก็ไม่มีตามต้องการ
- อยากให้พระท่านต่อชะตา ต่ออายุ เป่าหัวให้โชคดี ผูกดวงให้ท่านก็ไม่ทำให้
- อยากไปวัด แต่ก็เบื่อการรีดการไถ การก่อสร้าง หรือการเรี่ยไรบอกบุญทั้งปีของวัด

- อยากทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ก็ทำไม่ได้ เพราะยากจน ต้องไปทำงานทุกวัน อยาก...ฯลฯ

ความอยากอะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้สนองความอยาก มันก็เป็นความทุกข์ชนิดหนึ่ง ท่านพ.อ. ปิ่น มุทุกันต์ ท่านว่าเป็น **"ความทุกข์ของนักบุญ"** คือทุกข์เพราะอยากทำดี แล้วไม่ได้ทำ หรือทำไม่ได้

ทั้งนี้และทั้งนั้น *ก็เกิดจากความไม่เข้าใจ ในเรื่องของการทำบุญนั่นเอง* ถ้ารู้จัก **"ตัวบุญ"** อย่างถูกต้องและแท้จริงแล้ว การทำบุญก็จะกลายเป็นเรื่องง่ายดายยิ่งกว่าการพลิกฝ่ามือคว่ำหรือหงาย ไม่ต้องใช้เงินและใช้เวลา หรือแรงงานเสียด้วยสิ

ในปุญญกิริยาวัตถุสูตร (๒๒/๒๑๕) พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องการทำบุญไว้ ๓ ประการ คือ

๑. บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยทาน
๒.บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยศีล
๓.บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยภาวนา

ส่วนในอรรถกถา ท่านได้ขยายออกไปอีก ๗ ประการ คือ

๔. อปจายนมัย (ทำบุญด้วยการ *ประพฤติอ่อนน้อม*)
๕. เวยยาวัจจมัย (ทำบุญด้วยการ *ขวนขวายรับใช้*)
๖. ปัตติทานมัย (ทำบุญด้วยการ *ให้ความดีแก่ผู้อื่น*)
๗. ปัตตานุโมทนามัย(ทำบุญด้วยการ *ยินดีบุญของผู้อื่น*)
๘. ธัมมัสสวนมัย (ทำบุญด้วยการ *ฟัง-อ่านธรรมะ*)
๙. ธัมมเทสนามัย (ทำบุญด้วยการ *สั่งสอนธรรมะ*)
๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ (ทำบุญด้วยการ *ทำความเห็นให้ตรง*)

หลักการทำความดีในพุทธศาสนา ทั้งหมดมีอยู่ ๓ พวกใหญ่ๆ คือ ทาน ศีล และภาวนา แม้จะขยายออกไปอีก ๗ ข้อ ก็ไม่มีทาน คือ

ไม่ต้องใช้วัตถุสิ่งของหรือเงินเลย

ผู้ที่อยากทำโน่นทำนี่ แล้วไม่ได้ทำนั้น ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องของทาน ถ้าเป็นการทำบุญด้วยศีล ด้วยภาวนาและต่อไปอีก ๗ ข้อแล้ว ก็เกือบไม่ต้องใช้เงินเลย เช่น

การรักษาศีล ทำที่ไหนก็ได้ ทำวันไหนก็ได้ รักษาศีล ๘ ไม่ได้ก็เอาแต่ศีล ๕ ไปก่อน ก็ดีมากแล้วสำหรับชาวบ้าน ไปรับกับพระที่วัดไม่ได้ ก็ตั้งใจเจตนางดเว้นเอาเอง หรือรับทางวิทยุอยู่กับบ้านก็ได้

- **การเจริญภาวนา** ด้วยการทำสมาธิ-วิปัสสนา ศึกษาวิธีการและความหมายให้เข้าใจ แล้วจะทำที่ไหนก็ได้ จะนั่งทำ เดินทำ ยืนทำ หรือนอนทำ

- อีก ๗ ข้อต่อไป ไม่ไปวัดไม่ต้องหยุดงาน ก็ทำได้ ไม่มีอะไรขัดข้อง ถ้าเราตั้งใจจริงที่จะทำ

ชาวพุทธส่วนมากมักจะติดอยู่แต่ทานเห็นคนอื่นเขาทำกันโครมๆ ก็อยากจะทำตามเขาบ้าง แต่วัตถุมันไม่อำนวยก็เลยมีความทุกข์ใจ น้อยใจในวาสนาของตน

การทำบุญหรือทำความดี ในทางพุทธศาสนานั้น จะ*ต้องไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน* จึงจะถือว่าเป็นบุญที่บริสุทธิ์ เมื่อเราทำบุญด้วยวัตถุไม่ได้ เราก็หันมาทำบุญด้วยการรักษาศีล และเจริญภาวนาก็ได้

แถมเป็นบุญที่สูงกว่า และประเสริฐกว่า ชนิดเทียบกันไม่ได้เลย เพราะสามารถตัดเวรภัย ทำให้หมดภพชาติ และดับทุกข์สิ้นเชิงได้ด้วย

ดังนั้น ชาวพุทธที่ดี จึงไม่ควรที่จะติดอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่ง ไม่ว่าใน ๓ ขั้นหรืออีก ๗ขั้นก็ตาม

การอ้างว่าไม่มีเงินไม่มีเวลา แล้วไม่ไปทำบุญ เป็นการอ้างของคนปัญญานิ่ม ไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง หรืออย่างถูกต้อง

แต่ว่าก็ว่าเถอะ คนที่ชอบอ้างที่ว่านี้ส่วนมากก็เป็นคนไม่ชอบไปวัดไปวา ไม่สนใจธรรมะธัมโมอยู่แล้ว แต่ยังเกรงคนอื่นเขาจะว่าไม่มีศาสนา ก็เลยยกเอางานและเงิน มาเป็นกำแพงกั้นแบบ **"ขายผ้าเอาหน้ารอด"** ไว้ก่อน

ทางแก้

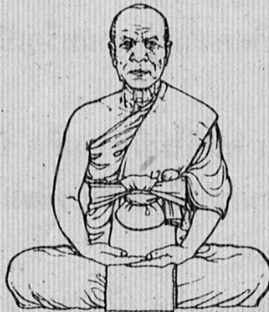
๑. หลักใหญ่ของคำสอนทางพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ขั้น คือ ทาน ศีล ภาวนา *ควรทำให้ครบทั้ง ๓ ขั้น* ถ้าขั้นไหนทำไม่ได้ทำไม่สะดวก ก็ควรจะเลื่อนไปทำในขั้นต่อไป ไม่ควรย่ำเท้าอยู่กับที่ เพราะจะไม่ได้พบสิ่งสูงสุดในพุทธศาสนา

๒. พุทธศาสนาให้อิสระเสรีในการทำความดี ไม่มีขีดขั้น *พอใจทำก็จงทำ ไม่พอใจหรือไม่นับถือ ก็ไม่ต้องทำ* ไม่ต้องนับถืออย่าเอาข้ออ้างมาเป็นฉาก

๓. การทำความดีหรือทำบุญ *ควรทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ* อย่าเห็นแก่หน้าหรือค่านิยม จะได้บุญแรง

๔. ไม่ว่าจะอยู่บ้านหรืออยู่ที่ทำงาน ถ้ารู้จักตัวบุญแล้ว จะทำบุญได้ทุกที่ทุกเวลา

๕. บุญยอดบุญ คือ *การทำให้จิตใจสงบและเย็น* ด้วยการเจริญสติสมาธิและวิปัสสนา.



๗
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
ปมด้อย

คำว่า **"ปมด้อย"** ในที่นี้ *หมายถึงความรู้สึกที่* **"ด้อยกว่า"** คนอื่น ในหลายๆ อย่าง เช่น ฐานะ รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ตระกูล ยศศักดิ์ และอาชีพ เป็นต้น

อันวิสัยปุถุชนนั้น มันอดที่จะนึกคิดในทางเปรียบเทียบเสียมิได้ เมื่อได้พบเห็นสิ่งที่ต่างจากตน และการเปรียบเทียบก็ไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายอะไรเลย *ถ้าไม่ทำให้เราเกิดความทุกข์ หรือเดือดร้อน*

มองอีกแง่หนึ่ง กลับจะเป็นสิ่งที่ดี เพราะเมื่อมีการเปรียบเทียบก็จะได้เห็นความแตกต่าง คือสิ่งที่ดีกว่าหรือด้อยกว่า แล้วเราก็พยายามฝึกฝน หรือปรับปรุงตนให้ดีกว่าในสิ่งที่เราสามารถทำได้

ซึ่งบางสิ่งบางอย่างเราก็ทำได้ เช่น ฐานะ การศึกษา หรือคุณธรรมความดีต่างๆ เป็นต้น บางอย่างเราทำไม่ได้ เราก็อย่าไปสนใจมัน เช่น ตระกูล ผิวพรรณ หรือรูปร่าง เป็นต้น

ความคิดทำให้เกิดปัญญา (โยคา เว ชายเต ภูริ-ธรรมบท ๒๕/๔๔) แต่อย่าคิดให้ฟุ้งซ่าน จนเกิดความวุ่นวายหรือเป็นทุกข์ มันก็ไม่เกิดโทษแก่จิตใจตนแต่ประการใด

ในทางตรงกันข้าม คนที่ไม่มีความคิด ปัญญาก็ไม่เกิด *เมื่อขาดปัญญาเพียงอย่างเดียว คนเราก็ไม่อาจจะพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้* ไม่ว่าในทางรูปธรรมหรือนามธรรม

ข้อสำคัญ เมื่อเกิดความคิด (ปัญญา) รู้ว่าสิ่งใดที่เรายังด้อยกว่า

เขา แล้วสามารถทำให้เสมอเขา หรือเหนือกว่าเขาได้ *ก็ควรรีบทำในทันที อย่ามัวแต่ฝันเฟื่องกลางวัน* ให้กลายเป็นโรคประสาทเสียก่อนก็แล้วกัน

ในทางพระ ท่านถือว่าคนเราไม่อาจแข่งบุญหรือวาสนากันได้ เพราะเป็นเรื่องของอดีต แต่เราก็สามารถที่จะ *แข่งกันทำความดี* ได้ และจะเป็นต้นเหตุให้บุญและวาสนาในอนาคตของเราเทียบเท่า หรือเหนือคนอื่นได้อย่างไม่ต้องสงสัยเลย

มองในแง่ของความจริงอีกแง่หนึ่ง คนที่มีฐานะดี รูปร่างดี ผิวพรรณดี การศึกษาดี ตระกูลดี มียศศักดิ์ และอาชีพที่สูงส่งนั้น มิใช่ว่าเขาจะมีความสุขไปหมดทุกคนดอกนะ บางคนมีความทุกข์มากกว่าคนจนเสียอีก

จากประสบการณ์ ปรากฏว่า *คนที่มีฐานะดีนั้น จะหาความสงบและความอิสระได้ยาก* เพราะมีภาระที่จะต้องรับผิดชอบ และหน้าที่มากมาย ถ้ามองดูแต่ภายนอก จะเห็นว่า เขามีเกียรติมีบริวาร มีทรัพย์สินมากมาย

แต่ถ้ามองให้ลึกเข้าไปถึงในบ้าน ในห้องนอนหรือในจิตใจของเขาแท้ ๆ บางคนเราจะพบนรก มากกว่าที่จะพบสวรรค์ ตามที่เราคาดคิดหรือคนทั่วไปเข้าใจกันเสียอีก!

เรามองเห็นแต่มายาภายนอก ว่าเขามีเงินทองมาก มียศหรือตำแหน่งสูง มีบริวารมากมาย จะไปไหนก็มีคนยกย่อง ล้อมหน้าล้อมหลัง

ถ้าเจาะมองหรือคิดให้ลึก จะเห็นสัจจะของชีวิตว่า สิ่งเหล่านี้ *ยิ่งมีมากเท่าไร ? จิตใจของคนเราก็ยิ่งจะห่างไกล จากความสงบสุขมากขึ้นเท่านั้น !*

*นี่ไม่ใช่คำปลอบ*ใจ ว่าเรามีไม่ได้อย่างเขา ก็เลยปลอบใจเหมาเอาว่า **“องุ่นเปรี้ยว”** ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ได้เห็นได้รู้มากับตากับหูตนเองจนนับไม่ถ้วน และในคนทุกระดับ

และนี่ก็เป็นเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ผู้เขียนตัดสินใจบวช ด้วยเห็นว่า

เป็นวิถีทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ได้พบกับความสุขที่สงบและเย็นอย่างแท้จริง และก็ได้พบจริงๆ เมื่อได้มาอยู่คนเดียวอย่างอิสระที่ถ้ำสตินี้

ผู้เขียนไม่ต้องการขอร้องให้ท่านเชื่อ ตามที่ได้กล่าวมานี้ แต่มีความมั่นใจในสัจจธรรมของพระพุทธองค์ ที่ได้ตรัสไว้แล้ว หนึ่งไม่เป็นสอง คือ *ความสุขใดๆ อันแท้จริงในโลกนี้ จะพบได้ที่จิตสงบเท่านั้น*

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็เพื่อจะได้ชี้ให้เห็น*สัจจะของชีวิตทุกชีวิต* ว่ามีอยู่ ๒ ด้าน คือ *ส่วนที่เป็นมายา* และ*ส่วนที่เป็นสัจจะ* จึงไม่ควรที่จะมองอะไรเพียงด้านเดียว เพราะในของสิ่งเดียวกันนั้นเอง ย่อมมีทั้งคุณและโทษ *ถ้าขาดปัญญาก็แยกไม่ออก* หรือแยกออกแต่ไม่ชัดเจน

ทางแก้

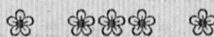
๑. ควรปรับความคิด *ให้จิตมีสันโดษ* คือพอใจตามมีและยินดีตามที่ได้ ชีวิตจะประสบความสุข

๒. คนเราไม่อาจเลือกที่เกิดได้ก็จริง แต่เราก็สามารถเลือก *ทำความดี* ได้เท่ากัน

๓. ความสุขที่แท้จริงของคน มิใช่อยู่ที่ฐานะ ตระกูล รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ยศศักดิ์ หรืออาชีพ แต่อยู่ที่ *จิตใจสงบเย็น*

๔. ในโลกนี้ คนเขามิได้นับถือหรือบูชากันที่รูปร่างหรือตระกูล แต่*เขานับถือกันที่คุณธรรมความดีต่างๆ*

๕. คนเราเกิดมาอยู่ในโลกนี้ไม่นานเลย จึงไม่ควรที่จะสนใจฐานะ รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ตระกูล ยศศักดิ์และอาชีพ ควรสนใจใน*คุณธรรมดีกว่า เพราะมีสาระกว่า*





วิธีดับทุกข์ เพราะ... ฝืนธรรมชาติ

ธรรมชาติ *คือ ของที่เกิดเอง และเป็นเองตามวิสัยของโลก* เช่น คน สัตว์ ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ เป็นต้น มันเป็นของธรรมดา ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปของมัน **"เช่นนั้นเอง"**

ขอแยกธรรมชาติออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ **ฝ่ายที่มีจิตใจ** เช่น คน และสัตว์ และ**ฝ่ายที่ไม่มีจิตใจ** เช่น ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ ฝนตก แดดออก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า เป็นต้น

ทุกคนที่เกิดมาอยู่ในโลก ย่อมจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ มากบ้าง น้อยบ้างไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎของ ธรรมชาติ ก็จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ ตรงกันข้าม สิ่งเหล่านี้ อาจ ก่อคุณให้แก่ เรา อย่างสูงสุดจนถึงพระนิพพานได้ ถ้ามีสติและปัญญาพอ

แต่เพราะเหตุที่เราไม่เข้าใจ ในกฎของธรรมชาติหรือชอบ **"ฝืนธรรมชาติ"** ธรรมชาติจึงก่อความทุกข์ให้เราในหลายๆ รูปหลายๆ แบบ เช่น

ฝ่ายที่มีจิตใจ คือ คนและสัตว์

- อยากได้สิ่งที่รักก็ไม่ได้ ได้ที่รักมาแล้วก็ไม่อยากให้พลัดพราก จากกันไป ไม่ว่าจะจากเป็น หรือจากตายก็ตาม
- สิ่งที่หวังก็ไม่ได้ดังใจหวัง ครั้นได้แล้วก็ยึดถือและหวงแหนห่วง กังวล วิตกทุกข์ร้อน กลัวจะสูญไป
- อยากให้ลูกเป็นคนดี เป็นที่ชื่นใจ ก็กลับนำแต่ความเดือดร้อน

นานาประการมาให้ อยาก...อยาก....อยาก....

ฝ่ายที่ไม่มีจิตใจ เช่น ฝนตก แดดออก

- ฝนตกลงมา ทำให้เปียกแฉะ เสียข้าวของ จึงไม่อยากให้ฝนตก ครั้นฝนไม่ตกก็แห้งแล้ง อยากให้ฝนตกก็ไม่ตก

- แดดออกมา ทำให้ร้อนมาก ต้นไม้ปลูกใหม่ๆ ก็ตาย ไม่อยากให้แดดออก ครั้นแดดออก ก็ทำให้ของเสียก็ไม่อยากให้แดดออก อยาก ...ไม่อยาก...

อย่าว่าแต่หลายคนหลายความคิด ชนิดนานาจิตตังเลย แม้ในคนเดียวกัน บางวันบางเวลาก็อยากให้ฝนตก และอยากให้แดดออก ถ้าแดดฝนมีจิตใจ มันคงเป็นบ้าตายไปนานแล้ว เพราะไม่รู้ใจของมนุษย์แม้ในคนเดียวกัน

รวมความว่า *ความอยากของคนนี่แหละ ทำให้คนชอบฝืนธรรมชาติ* และเมื่อฝืนธรรมชาติ คนที่ฝืนนั่นแหละจะถูกธรรมชาติมัน **"ตบหน้า"** เอา ถ้าไม่รู้จักเข็ดก็จะต้องถูกมันตบแล้วตบอีก และจะถูกตบอยู่เรื่อยไป จนกว่าจะปฏิบัติต่อธรรมชาติ อย่างถูกต้องและยุติธรรม

เมื่อนั้น ธรรมชาติก็จะประทานพร ให้เรามีความสงบเย็น แม้จะอยู่ท่ามกลางแสงแดดจ้า ส่องแสงร้อนแรงเพียงใดก็ตามที

ถ้าเราเอาแต่คร่ำครวญว่า

"แหม...แดดจะออกอีกแล้ว...ฝนจะตกอีกแล้ว..."

แล้วก็เอาแต่หงุดหงิด รำคาญใจ ทุกข์ใจ แต่ถ้าแดดมันจะออกหรือฝนมันจะตก มันก็เป็นของมันไปตามธรรมชาติใครจะบังคับขอร้องต้องการหรือไม่ต้องการ ถึงคราวออกหรือตก มันก็เป็นของมันไป

ถ้าเราไปฝืนหรือบังคับ ก็มีแต่จะได้รับ **"ความทุกข์กินเปล่า"** คือทุกข์โดยไม่ได้อะไร ที่เป็นมรรคผลตอบแทนเลยนอกจาก **"สุขภาพจิตเสื่อม"**

เมื่อเรารู้ว่าธรรมชาติทุกสิ่งไม่มีใครฝืนได้ เรา **"ปรับใจ"** ยอมรับกฎของธรรมชาติ แล้วใช้ธรรมชาติให้เป็นประโยชน์ เช่น

"แดดออกก็ดีเหมือนกัน จะได้ตากข้าวตากของ ฝนตกก็ดีเหมือนกัน จะได้มีน้ำกินน้ำใช้ ต้นไม้ชุ่มชื่น อากาศเย็นสบาย..."

โปรดทราบว่า *ในโลกนี้ไม่มีอะไร ที่จะมีคุณหรือโทษเพียงด้านเดียวหรือส่วนเดียว ย่อมมีทั้งคุณและโทษ* ถ้าใช้ปัญญาจัดให้ถูกต้องและเหมาะสม ก็จะมีคุณมากกว่าโทษ

คำว่า **"ดีเหมือนกัน"** เท่ากับยอมรับธรรมชาติ และปรับตัวให้คล้อยตามธรรมชาติ **"ปฏิฆะ"** อันมีธรรมชาติเป็นเหตุ ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

คนเรามีทั้งความคิดและสติปัญญา เหตุใดจึงไม่เอามาใช้เล่า ? เมื่อฝนตกจำเป็นต้องออกจากบ้าน ก็หาร่มกางเข้า หรือไม่จำเป็นมากนักก็เลื่อนไปวันอื่น เป็นต้น

ทางแก้

๑. อย่าฝืนโลก อย่าแบกโลก **"อะไรมันจะเกิดมันก็เกิด อะไรมันจะดับมันก็ดับ"** ไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน หน้าที่ของเรา คือ **"ทำเหตุที่ดีและถูกต้อง"** เท่านั้นเป็นพอ

๒. ธรรมชาติจะไม่โหดร้าย ถ้าเรา*ปรับใจได้ถูกต้อง* แถมจะได้รับบทเรียนที่ล้ำค่าจากธรรมชาติ เป็นของขวัญเสียอีกด้วย

๓. ถ้าอยากให้ธรรมชาติ ตอบปัญหาอันเร้นลับ *ก็จงตั้งปัญหาถามธรรมชาติดูเถิด แล้วธรรมชาติจะตอบคำถามเอง* ถ้าท่านไม่มีเชื้อ **"ปทปรมะ"** อย่างหนาแน่น ท่านก็จะได้ยินเสียงธรรมชาติตอบปัญหาจนหูแทบพัง !.

ดับทุกข์ด้วย ๓ ไม่

ไม่ฝืนธรรมชาติ

ไม่สู่อำนาจความโกรธ

ไม่โลดแล่นไปตามความอยาก





๙
วิธีดับทุกข์ เพราะ... กลัวตาย

ตาย คือ *การหมดลมหายใจ ร่างกายกับจิตใจ หรือรูปกับนาม แยกออกจากกัน ที่เรียกว่า* ***"ศพ"*** หรือ **"ผี"** ซึ่งสิ่งที่มีชีวิต เมื่อมีการเกิดแล้วก็มีการตายเสมอกันหมด ไม่มีการยกเว้น ต่างแต่ว่าเร็วหรือช้ากว่ากันเท่านั้น

กลัวตาย เป็นธรรมดาของปุถุชน *ที่หนาด้วยกิเลสและตัณหาที่ปรารถนาความสุขเกลียดความทุกข์* จึงต้องกลัวตายเพราะการตายหมายถึงความสูญสิ้นแล้วทุกสิ่ง แม้แต่ร่างกายของตนเอง ก็ต้องสูญสลาย

แม้ว่าใครจะกลัวตายหรือไม่กลัว ทั้งคนและสัตว์ที่เกิดมาแล้วก็ต้องตายเหมือนกันหมด

คนที่ไม่กลัวความตาย มีอยู่ ๓ พวก คือ *พระอรหันต์ ผู้ไม่ประมาท และผู้มีกิเลสหนาตัณหาจัด*

พระอรหันต์ เป็นผู้หมดกิเลสแล้ว ความกลัวตายจึงไม่มีแก่ท่าน

ผู้ไม่ประมาท เป็นผู้ที่เตรียมตัวเตรียมใจไว้พร้อมแล้ว ทำความดีไว้พร้อมแล้ว มั่นใจในตัวเองว่า ได้ทำที่พึ่งไว้ดีแล้ว ถ้ามีการเกิดอีก ก็เชื่อว่าต้องเกิดในที่ดีแน่ๆ

ผู้มีกิเลสหนาตัณหาจัด เช่น โลภจัด กำหนัดกล้า โทสะกำลังแรง หลงจัด คนที่ตกอยู่ในสภาพนี้ จะเกิดอาการ **"บ้าบิ่น"** หรือ **"บ้าระห่ำ"** ก็ไม่กลัวตาย แต่เมื่อกิเลสตัณหาลดลง ก็กลัวตายเช่นกัน

การกลัวตาย เป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดการแสวงหาที่พึ่งที่ดีกว่า

ประเสริฐกว่า พึงดูเจ้าชายสิทธัตถะ ก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ก็ทรงกลัวความตายเหมือนกัน แต่เป็นการกลัวที่ถูก

การกลัวตายที่ไม่ถูก คือ เมื่อรู้ว่าจะต้องตาย ก็รีบหาความสุขทางเนื้อหนังด้วยการเบียดเบียน และคดโกงผู้อื่น ถือว่าตายแล้วก็เลิกกัน ตามหลักพุทธศาสนา หาได้ถือว่าตายแล้วเลิกกันไม่ ถ้าตราบใดที่ยังมีกิเลสตัณหาอยู่ ตายแล้วก็ต้องเกิดอีกอยู่ร่ำไป

ถ้าทำความชั่วไว้ ความชั่วก็ต้องสนอง ทำความดีไว้ ความดีก็ต้องสนอง ไม่มีใครจะหลบหลีกพ้น

การได้เกิดมาเป็นคน และมีอวัยวะสมบูรณ์ *เป็นผลจากความดี* ควรจะทำความดีต่อเอาไว้ ชาติต่อไปก็จะได้เกิด ในกำเนิดที่ดียิ่งขึ้นไป

ถ้าทำความชั่ว ก็ต้องไปเกิดในกำเนิดที่ต่ำ เช่น สัตว์ เปรตนรก เป็นต้น หรืออาจมาเกิดเป็นคน (เพราะเศษบุญ) ก็จะพิการ บ้า ใบ้ ปัญญาอ่อน เป็นต้น

เขียนมาถึงตอนนี้แล้ว บางคนอาจยังมีการกลัวตายอยู่อีก ก็เห็นจะต้องตั้งต้น **"ทำใจ"** ปรับความคิดกันใหม่

เราคิดดูด้วยใจเป็นกลาง เราจะกลัวหรือไม่กลัว เราก็ต้องตายหมดทุกคน ไม่ว่าคนดีหรือชั่ว รวยหรือจน ตระกูลสูงหรือต่ำ ล้วนต้องตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

ตายแล้ว อะไรๆ ในโลกนี้ ที่เคยยึดเคยหวงทุกสิ่ง มันก็อยู่ของมันในโลกนี้ ไม่มีใครเอาไปได้ นอกจากความดีและความชั่วเท่านั้นที่ต้องติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง เราจะเอาหรือไม่เอา มันก็ต้องตามเราไปสนองดุจเงา

ดังนั้น *ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรประมาท* รีบสะสมและกอบโกยเอาแต่ความดี หลีกหนีความชั่ว เพราะความชั่วมีผลเป็นความทุกข์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

การระลึกถึงความตาย จึงมีประโยชน์ ที่ช่วยเหนี่ยวรั้งไม่ให้คนเราถลำทำชั่ว และกลับตัวทำความดี เพื่อจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง คือสุขที่ไม่เบียดเบียน ทั้งตนเองและผู้อื่น

พระพุทธองค์จึงทรงให้ทุกคน *หมั่นระลึกถึงความตาย* มิใช่จะช่วยแช่งให้ตายเร็วๆ หาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะคนเราจะตายช้าหรือเร็ว มิได้เกิดจากการแช่งหรือคำให้พรของใครแต่ขึ้นอยู่กับกรรม คือการกระทำของตนเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน เป็นเครื่องบ่งชี้ที่ยุติธรรมยิ่ง

เมื่อพูดถึงความตาย คนที่ใจห่างธรรมะและกายห่างวัดก็มักจะไม่อยากได้ยิน ถ้าห้ามได้ก็จะห้ามพูด หนีได้ก็จะหนีไปเลย เพราะยังไม่อยากตาย เมื่อยังไม่อยากตาย ก็พลอยไม่อยากได้ยินเรื่องตายๆ ไปด้วย

ทั้งนี้ก็ไม่ใช่เรื่องที่แปลกประหลาด หรือมหัศจรรย์อะไรหรอก ขึ้นชื่อว่าปุถุชนคนหนาด้วยกิเลสตัณหา มันก็กลัวตายด้วยกันทุกคน แม้แต่ผู้เขียนเองก็เคยกลัว และกลัวเอามากๆ เสียด้วย

ก็เพราะเหตุที่กลัวนี่แหละ จึงต้องรีบตั้งหน้าทำแต่ความดี กลัวว่าชาติหน้ามันจะไปเกิดเลวกว่านี้ จะรอเอาไว้ให้แก่หง่อมมากๆ ก่อนแล้วค่อยมาบวชมาปฏิบัติ ก็ไม่มีอะไรเป็นหลักประกันที่ให้ความมั่นใจได้ว่ามันจะไม่**เท่งทึง**ไปเสียก่อนแก่

เพราะเจ้าความตายนี่ *มันไม่มีใครเรียงคิวตายเสียด้วย มันอาจจะตายพรุ่งนี้ วันนี้ เดี๋ยวนี้ ก็ไม่มีใครบอกได้* จึงคิดว่าเพื่อความไม่ประมาท รีบบวชทำความดีอะไรๆ ไว้ก่อนดีกว่า ถ้ามันเกิดลัดคิวตาย เราก็พร้อมที่จะไป เพราะมีทุนอยู่บ้างแล้ว

ถ้ามันเกิดเรียงคิวตาย คือตายเมื่อแก่มากๆ หรือตายตามอายุขัย เราก็ถือว่าได้กำไร เพราะได้ทำความดีไว้มากแล้ว คิดและทำอย่างนี้ ก็ไม่รู้ว่าผิดหรือถูก แต่ผลที่ได้และเห็นกันชัดๆ ก็คือ ทุกวันนี้ถ้าไม่เผลอสติก็ไม่กลัวตาย บางครั้งแถมอยากให้ตายเร็วๆ เสียด้วย

ทั้งนี้ก็ด้วยพิจารณาเห็น โดยปราศจากความสงสัยใดๆ ว่า *เพราะมีร่างกายนี่แหละ ทุกข์ โทษ ภัย โรคสารพัดจึงเกิดมี ถ้าไม่เกิดเสียอย่างเดียว ปัญหาทั้งหลายก็สิ้นสุด*

จากการที่ได้เจริญมรณัสสติ ตามหลักมรณัสสติสูตร (๒๒/๓๑๕) มาเป็นเวลา ๖ ปี จึงได้พบภาวะเช่นนี้ และยังทำให้โรคเส้นประสาทหายไปได้อย่างเด็ดขาดด้วย

(ท่านที่สนใจจะอ่านมรณัสสติสูตร เชิญอ่านได้จากหนังสือ **"พระ-ไตรปิฎก ฉบับปฏิบัติ"** โดย ธรรมรักษา)

เอาเป็นว่า ผู้ที่เจริญมรณัสสติให้ถูกต้องและติดต่อกัน เพียงระยะไม่นานนัก (แล้วแต่บารมี) ก็จะเกิดการไม่กลัวตายและมีกำลังใจในการทำความดียิ่งๆ ขึ้นไป และทำได้ดีเสียด้วย เพราะทำแล้วไม่เอาความดีคือไม่มีตัวตนเข้าไปหุ้น มีแต่สติคอยเตือนอยู่เสมอๆ ว่า **"ใกล้จะตายแล้ว ๆ ๆ"**

โบราณ **"เสือดุ ให้เข้าใกล้เสือ"** แล้วมันจะหายกลัวเสือไปเอง ได้ฟังมาแต่เล็กๆ ก็ไม่เชื่อ มีอย่างที่ไหนกัน เสือดุน่าจะให้อยู่ห่างๆ มันกลับไปสอนให้เข้าใกล้มัน?

เมื่อมาเจริญมรณัสสติเข้ากลับเห็นจริง โดยปราศจากข้อกังขาใดๆ ทั้งสิ้น นี่แหละเขาว่า **"โง่แล้วอยากอวดฉลาด"** แต่ก่อนเคยกลัว แม้แต่ภาพถ่ายของคนตายก็ไม่อยากเห็น ไม่อยากดู ไม่อยากแม้แต่จะเก็บเอาไว้

แต่เดี๋ยวนี้ กลับตรงกันข้าม อยากเห็นอยากดู ยิ่งศพสดๆ หรือเปื่อยเน่า ก็ยิ่งอยากดูมากขึ้น ตอนก่อนดูรู้สึกว่าตัวมันหนัก คือมันหนาแน่นไปด้วยด้วยกิเลสตัณหานานาชนิด หลังจากดูแล้วเที่ยวกลับตัวเบา

หวิวอย่างไรชอบกล ราคะ โลภะ โทสะ และโมหะ ไม่รู้ว่ามันหายหัวไปไหนกันหมด แปลกประหลาดจริงๆ

เมื่อมาอยู่ถ้ำสติใหม่ๆ ได้ไปขอคุณหมอประเวศ วะสี ดูศพที่โรงพยาบาลศิริราช คุณหมอได้เอื้อเฟื้อให้ดูหลายแห่ง ภาพศพเหล่านั้นยังประทับใจติดตาไม่จางเลยจนทุกวันนี้ เมื่อเกิดราคะตัณหารบกวนจิตเมื่อไหร่ ก็น้อมใจเตือนสติ เอาภาพศพเหล่านั้นมาพิจารณา กิเลสตัณหาก็หนีหายไปอย่างรวดเร็ว ขอขอบพระคุณและขอจารึกพระคุณของนายแพทย์-ประเวศ วะสี ไว้ในที่นี้ด้วย

รายละเอียดเห็นจะนำเอามาพูดกันหมดไม่ได้ เพราะจะทำให้หนังสือหนาเกินไป เอาเป็นว่า ท่านที่สนใจอยากเจริญมรณัสสติ แต่ยังมีความกลัวตายอยู่ ขอให้ดูรูปภาพไปก่อน เมื่อเคยชินแล้วควรจะดูศพสดๆ ที่ตายวันหนึ่งเรื่อยไป จนถึงเน่าเฟะ

ถ้ายังมีความกลัวอยู่ ก็ดูเฉพาะกลางวัน และนานๆ ดูหนหนึ่ง พอความกลัวลดลง ก็ให้ดูให้มากขึ้นจนติดตา *และน้อมเอาภาพนั้นๆ มาเทียบตัวเอง ดูตัวเอง ดูให้บ่อยๆ จนเห็นชัด จนเกิดใจหายและสลดจิต* แสดงว่ามีภูมิมรณัสสติคุ้มกันแล้ว

ขั้นต่อไป ไม่ต้องดูภาพบ่อยๆ ก็ได้ ข้อสำคัญเมื่อระลึกถึงศพจะต้องเห็นชัดเจน ถ้าเป็นภาพศพผ่าท้อง ก็ต้องเห็นตับไตไส้พุงชิ้นส่วนในท้องอย่างชัดเจนจึงจะได้ผล

เมื่อถึงขั้นนี้ ความกลัวตายจะหายไปหมดสิ้น ยกเว้นแต่เผลอสติเมื่อไหร่ ความกลัวตายก็จะแทรกเข้ามาได้ *สติจึงเป็นด่านหน้าที่จำเป็นต้องฝึกไว้ให้รวดเร็ว* มิฉะนั้นปิยรูปและสาตรูป มันจะดึงเอาไปกินเสียก่อน

การปฏิบัติที่ถือว่าได้ผลนั้น เมื่อมีสติเห็นหญิงสาวหรือชายหนุ่มที่น่ารัก สามารถมองเห็นทะลุปรุโปร่ง เข้าถึงภายในหมด*มีแต่สิ่งปฏิกูล อสุภะ*

เห็นทุกชีวิตมีความเป็นทุกข์แท้ แปรผัน เน่าเหม็น และแตกดับ อยู่ตลอดเวลา

พร้อมกันนั้นพระไตรลักษณ์ คือ *อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา* ก็ปรากฏผสมกลมกลืน เป็นอันเดียวกันด้วย รับรองว่าราคะ โลภะ โทสะ หายไปสิ้น (ในขณะนั้น)

ผู้ที่มีราคะจริต ขอเชิญให้ปฏิบัติเถิด ได้รับผลแน่ไม่มากก็น้อย ขึ้นอยู่กับความเพียร บารมี หรือการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง เป็นสำคัญ

ทางแก้

๑. *อย่าประมาท* รีบทำความดีไว้ให้มากๆ จะเกิดความ **"อุ่นใจ"** จะไปเมื่อไหร่ก็ได้ พร้อมแล้วและพร้อมอยู่เสมอ

๒. หัด **"ตายเทียม"** คือ เมื่อเห็นคนอื่นตาย ก็ให้น้อมเข้ามาเทียบกับตนเอง ถ้าตนเองเป็นเช่นนั้น จะรู้สึกอย่างไร ? ทุกครั้งที่ไปเผาศพหรือเห็นศพ ให้ทำอุปมาเป็นศพเรา ให้เกิดความเคยชิน ความกลัวตายจะน้อยลง จนถึงอยากตาย

๓. *พูดถึงความตายบ่อยๆ* ทำพินัยกรรมเตรียมไว้ บอกลาตายเตรียมไว้ บังสุกุลตายเตรียมไว้ ทำบุญอุทิศให้ตนเองไว้ก่อน บางคนถึงกับต่อโลงเตรียมไว้ก่อน...

๔. *เลิกความเชื่อถือผิดๆ ที่ว่า เมื่อพูดถึงความตายบ่อยๆ แล้วจะเป็นลางให้ตายเร็ว ไม่เป็นความจริงเด็ดขาด* เพราะผู้เขียนได้ทดลองมาแล้วทุกวิธี เช่น นิมนต์พระ ๔ องค์มาฉัน ลาตายกับญาติๆ และคนที่คุ้นเคยกัน บังสุกุลตาย ทำบุญอุทิศให้ตนเอง พิมพ์หนังสืองานศพให้ตนเอง อัดเสียงลาตาย...

ทำมากว่าสิบปีแล้ว ก็ยังไม่เห็นตายเลย ตรงข้ามกลับทำให้จิตใจสบายยิ่งขึ้น เพราะมองเห็นอะไรๆ มันก็ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็นไปหมด จิต

ก็เลยว่าง โปร่ง และสงบ

๕. เจริญมรณัสสติ เป็นวิธีดีที่สุด คือ *มีสติระลึกถึงความตายทุก*ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ทำให้ติดต่อ อุปมาเหมือนไฟไหม้อยู่บนศีรษะ

ถ้าทำถูกวิธีแล้ว โลภะ ราคะ โทสะ โมหะ หรือตัณหา มานะ ทิฐิ และอุปาทาน มันจะเบาบาง เหมือนกับหมดไปหรือไม่มีเป็นบางครั้ง

เป็นเรื่องแปลกแต่จริง จึงอยากเชิญชวนให้ผู้ที่ไม่เคยทำ ได้ลองทำดู ท่านอาจจะพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน.

ชีวิตมีความตายในที่สุด

(มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ)

มีบุตรบ่วงหนึ่งเกี้ยว พันคอ
ทรัพย์ผูกบาทาคลอ หน่วงไว้
สามีภรรยาเฝ้ยงป่านปอ รึงรัด มือนา
สามสิ่งใครเว้นได้ จึงพ้นสงสาร

❀ ❀❀❀ ❀

ร้อนใจ ไปนรก
สุขใจ ไปสวรรค์
เย็นใจ ไปนิพพาน
สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ
นิพพานนั้นไซร้ อยู่ที่ใจปล่อยวาง

ตัดวิจิกิจฉาเพื่อบรรลุโสดา



ขอกราบอนุญาตท่านลื่อโจ๊ว เทพเจ้าผู้กอปรด้วยพรหมวิหาร ๔ นำโอวาทของท่านมาประดับไว้เตือนจิตยามขันธ์ห้ากำลังปรุงแต่ง เมื่ออายตนะมาเยือน

ใช่หรือมิใช่
เจ้าตัวสงสัย
หนทางปฏิบัติ
ให้ได้สำเร็จ
ไม่อ่อนไม่ไหว
ไม่เป็นดังใจ
อย่าให้ขวางทาง
อย่าคิดเกินเลย
แต่งปรุงเข้าไป
นั้นเป็นไม่ดี

ใช่หรือมิใช่
เป็นตัวขัดขวาง
การฝึกฝนจิต
ต้องฝึกฝนจิต
สิ่งใดที่เกิด
ต้องทำใจว่าง
ที่จักก้าวเดิน
จัดการผสม
ให้จิตมิว่าง
แก่ตัวของตัว

จิตต้องปล่อยวาง ปล่อยวางทุกสิ่ง
ไม่เอาสิ่งใด มาเป็นอารมณ์
กวนจิตกวนใจ สิ่งที่มิเป็น
และเห็นว่าเป็น อย่างนั้นอย่างนี้
ของจงแลมอง ส่องตาแลเป็น
เห็นเป็นธรรมดา เช่นนี้เองแล
เรื่องราวใดใด อย่าปรุงอย่าแต่ง
ให้เป็นดังใจ รู้เห็นเพียงใด
ให้หยุดเพียงนั้น จิตจึงจักว่าง
สำหรับฝึกฝน
โสดาโสดา อะไรคือโสดา
จิตที่ฝึกดี ละวางทุกสิ่ง
ไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวเขา
คือไม่ยึดติด ว่านั่นของเรา
หรือนั่นของเขา เอามาใส่ใจ
ให้ปรุงให้แต่ง ว่าเป็นต่างต่าง
เมื่อละวางได้ ความชอบโกรธเกลียด
ไม่มีในจิต ความโลภอยากได้
มาเป็นของเรา ก็จะไม่มี
เมื่อจิตสะอาด ปลอดโปร่งแจ่มใส
ดวงจิตดวงนี้ ใสดุจดวงแก้ว
เปล่งปลั่งแวววาว ดุจเพชรเจียระไน
ไม่มีปัญหา มีแต่ปัญญา
เห็นแจ้งในธรรม ไม่มีเคลือบแคลง

ดับสังขาร

ประเพณี ปริศนาธรรม และพิธีกรรม

พระธรรมเทศนาโดย

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

****

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ต่อนี้ไปขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ชีวิตเหมือนกับใบไม้

ที่วัดแห่งนี้ถ้าหากมีการตั้งศพบำเพ็ญบุญก็มีการสวดเพียงจบเดียว แล้วก็มีการบรรยายธรรมะสู่กันฟัง เพื่อจะให้ญาติโยมที่มาในงานได้สิ่งที่เป็นกุศลกลับไปบ้านบ้างตามสมควรแก่ฐานะ

วันนี้เราทั้งหลายมาประชุมกันก็เพื่อไว้อาลัยแก่บุคคลผู้หนึ่งซึ่งถึงแก่กรรมไปแล้ว ร่างกายของคนเรานั้นเมื่อแก่ชราเต็มที่แล้วก็เหมือนกับใบไม้ เราเดินมาในวัดในช่วงนี้ จะเห็นว่าบนถนนมี

ใบไม้แห้งเต็มไปหมด นั่นเป็นเครื่องแสดงให้เราเห็นว่า ชีวิตของคนเรามันก็เหมือนกับใบไม้ เริ่มต้นด้วยแตกใบอ่อน แล้วก็เป็นใบเพสลาด แล้วเป็นใบแก่ เป็นใบเหลือง แล้วผลที่สุดก็หลุดจากขั้วกระจุยกระจายไปตามพื้นดิน เป็นปุ๋ยของต้นไม้ต่อไป

ชีวิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ตั้งต้นด้วยถือปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา แล้วก็ค่อยๆเจริญขึ้นตามลำดับ สิบเดือนก็ออกมาจากครรภ์ลืมตาดูโลก พอลืมตาขึ้นก็ร้องไห้ การร้องไห้นั่นแสดงอยู่ในตัวแล้วว่าโลกนี้มันไม่สบาย โลกนี้มันมีความทุกข์มีความเดือดร้อน เพราะฉะนั้นเด็กแรกเกิดทุกคนจึงร้องไห้

การร้องไห้นั้นเป็นเครื่องประกาศให้เราทั้งหลายรู้ว่าชีวิตมันเป็นทุกข์ แล้วก็เป็นทุกข์จริงๆ สุขนั้นมันมีน้อย เป็นเด็กแล้วก็เจริญเติบโตขึ้นโดยลำดับ กระทั่งเป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว แล้วผลที่สุดก็แก่ชรา แตกดับไปตามสังขารร่างกาย

ชีวิตเหมือนกับสะพาน

ชีวิตของคนเรานั้นเหมือนกับเดินบนสะพานโค้ง เช่นเราขึ้นสะพานพระปิ่นเกล้านี่เห็นง่ายเพราะมันโค้งมาก เวลาเดินขึ้นไปๆ ก็ถึงกลางสะพาน พอถึงกลางสะพานแล้วจะไปยืนอยู่บนนั้นก็ไม่ได้ จะไปพักอยู่บนนั้นก็ไม่ได้ มันต้องลงไปข้างใดข้างหนึ่ง ไม่กลับมาฝั่งกรุงเทพฯ ก็ต้องกลับไปฝั่งธนบุรี ใครจะไปยืนอยู่บนนั้นไม่ได้

นักปราชญ์ชาวจีนโบราณเขาจึงพูดไว้ว่า "ชีวิตเหมือนกับสะพาน อย่าไปสร้างบ้านลงบนนั้น" การที่พูดว่าอย่าไปสร้างบ้านนั้น หมายความว่าอย่าไปยึดถือในสิ่งอะไรต่างๆ จนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ให้เรารู้ว่าสิ่งทั้งหลายที่เรามีเราได้ไว้กินไว้ใช้เป็นของยืมชั่วครั้งชั่วคราว เรายืมมาจากธรรมชาติ ธรรมชาติเป็นเจ้ามือใหญ่ เป็นธนาคารใหญ่ ที่เราจะยืมอะไรได้ทุกอย่าง ยืมอาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย หยูกยาสำหรับแก้ไข้ แม้ร่างกายนี้เราก็ยืมมาใช้ชั่วครั้งชั่วคราว พอถึงกำหนดก็ต้องส่งคืนให้แก่ธรรมชาติคือตายแล้วก็ส่งคืนไป ลงไปฝังดินต่อไป เผาเป็นขี้เถาแล้วก็ต้องมอบไว้แก่แผ่นดิน แผ่นดินถือเป็นธรรมชาติ เป็นเจ้าหนี้ใหญ่แก่เรา เราก็ส่งคืนไป ถ้าใครไปยึดไปถือก็เป็นทุกข์ไปเปล่าๆ

เราจึงควรพิจารณาให้เห็นว่า อะไรๆมันก็เป็นอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรที่คงที่ถาวรอยู่สักอย่างเดียว การคิดอย่างนี้ทำให้เกิดความสบายใจในเมื่อเราจะต้องสูญเสียอะไรต่างๆไป เพราะเราคิดไว้ล่วงหน้า ได้เตรียมตัวไว้แล้วว่าอะไรมันจะเกิดขึ้น

เช่นเรามีมารดาบิดาเป็นที่รักเป็นที่เคารพ ท่านแก่ชราลงไปแล้วท่านก็จะต้องจากเราไป เราก็ต้องคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเป็นอย่างนั้น หนีความเป็นอย่างนั้นไปหาได้ไม่ ให้เราได้พิจารณาศึกษาในรูปอย่างนี้ จะทำให้จิตใจสบายขึ้น คลายจากความทุกข์ความเดือดร้อนอันเป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน

เรามาทำไมในงานศพ

เรามาในงานศพนี่ก็เหมือนกัน ทุกคนที่มาในงานศพจะต้องรู้ว่าเรามาทำไม เรามาในงานศพนี่เรามาทำไม มาแล้วเราจะได้อะไร ทำอย่างไรจึงจะได้ เป็นปัญหาที่เราควรจะได้คิดไว้ทุกคราวที่ไปในงานศพ นี่ประการหนึ่งของการทำถูกต้องในเรื่องมางานศพเพื่อศึกษา

อีกประการหนึ่ง ในงานศพนั้นมีจุดหมายอยู่เป็นประการที่สองคือ เรามาในงานก็เพื่อทำถูกต้องในทางสังคม ประโยชน์ในทางสังคมนั้น เพราะเรามักคุ้นกับเจ้าภาพ รู้จักกันในฐานะเป็นญาติ ในฐานะเป็นมิตร ในฐานะเป็นผู้มีคุณงามความดี เราก็มาร่วมกันบำเพ็ญกิจในทางบุญทางกุศล การมาอย่างนี้เราเรียกว่ามาเพื่อประโยชน์ในทางสังคม เพราะเราอยู่คนเดียวไม่ได้ ชีวิตมนุษย์นี้มีความเกี่ยวข้องกับคนอื่นตลอดเวลา ถ้าเราไม่คิดมันก็มองไม่เห็น แต่ถ้าคิดสักเล็กน้อย เราจะเห็นว่าชีวิตเรามันเนื่องด้วยกับคนอื่น

ทุกชีวิตทั่วไปต้องอาศัยกันและกัน

มองง่ายๆว่าเราเกิดมานี้เราเกิดมาจากใคร เราเกิดมาจากคุณพ่อคุณแม่ เราอาศัยคุณพ่อคุณแม่ทำให้เราเกิดมา ถ้าไม่มีคุณพ่อคุณแม่เราก็เกิดไม่ได้ แล้วเวลาเกิดก็เกิดคนเดียวก็ไม่ได้ ต้องมีหมอ แพทย์ ผดุงครรภ์ นางพยาบาลช่วยเหลือในการเกิด

ให้เราเกิดมาได้ และเมื่อเรามีชีวิตอยู่ก็ต้องอาศัยคนอื่นทั้งนั้น ตัวอย่างง่ายๆ อาหารที่เรากินเข้าไปคำหนึ่ง ถ้าเราคิดดูให้ดีแล้วมีมือจำนวนมาก ที่ทำให้เกิดคำข้าวนั้นขึ้นมา ลองคิดทบทวนดูเถิดว่าตั้งแต่ข้าวนี้มันอยู่ในนา เขาไปเก็บไปเกี่ยวมาสีเป็นข้าวสาร กว่าจะมาขายเป็นข้าวสุกให้เรารับประทานได้นั้น จะต้องอาศัยมือคนสักเท่าไร...จำนวนไม่ใช่น้อย ข้าวคำเดียวจำนวนคนมิใช่น้อย เสื้อผ้าที่เรานุ่งห่มอยู่ชุดหนึ่งนี้อาศัยมือคนจำนวนเท่าไร กว่าจะมาเป็นเสื้อผ้าให้เราได้นุ่งห่มก็ต้องอาศัยคนจำนวนมิใช่น้อย ยาแก้ไข้เม็ดเดียวที่เรากินแก้ปวดหัวปวดท้องนั้น กว่าจะเป็นยาสำเร็จรูปขึ้นมาได้ต้องอาศัยคนจำนวนเท่าไร

ประเพณีและปริศนาธรรมในงานศพ

เมืองไทยเรานี้นับว่าดีมาก ในเรื่องการช่วยเหลือเจือจุนกัน ช่วยกันทุกเรื่องตั้งแต่เรื่องเกิด เรื่องแก่ เรื่องตาย แต่ว่าเรื่องอื่นนั้นช่วยกันน้อย เรื่องตายนี้ช่วยกันแข็งแรง

ดูในชนบทบ้านนอกทั่วๆไป ถ้ารู้ว่ามีใครตายขึ้นที่บ้านใดเรือนใด ชาวบ้านใกล้เรือนเคียงต้องมากันหมดเลย มาช่วยเหลือกัน ต่างคนต่างมาช่วยเหลือเจือจุนกัน ช่วยจัดนั่นจัดนี่ตามฐานะที่จะช่วยได้ ถนัดทางใดก็ช่วยทางนั้น แล้วการมาก็ไม่มาเปล่า เอาข้าวสารมาขันหนึ่ง เอาเงินมาสลึงหนึ่ง หรือมีลูกขนุน มีผักก็เอามาด้วย ทำไมเขาจึงเอาสิ่งเหล่านั้นมา เขารู้ว่าความจำเป็นมัน

ได้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อมีการตายเกิดขึ้นคนต้องมาในงาน เมื่อมาในงานก็ต้องกินกัน ชาวบ้านนอกเขาไม่ได้สต๊อกข้าวสารไว้มากๆ เขามีน้อย ฉะนั้นทุกคนจึงเห็นใจกันเอามาช่วยกันตามมีตามเกิด อันนี้เป็นเรื่องที่มีอยู่ทั่วๆไป

แล้วก็ช่วยกันจนเอาศพไปป่าช้า...ก็ช่วยกันหามไป ทำการหาบหามกันหลายคน แล้วทุกคนก็แบกไม้ไปคนละดุ้นเอาไปเพื่อจะเผาศพ เวลาแบกไม้ไปนี้เขาแบกเอาปลายไปเป็นสัญลักษณ์ว่าไม่ฟื้นแล้ว ไม้เอาปลายลงนี้มันไม่ฟื้นแล้วละ เขาทำเป็นปริศนาให้เห็นว่าแบกไม้เอาปลายไปนี้หมายความว่าไปเผาศพ แต่ถ้าเอามาใช้ที่บ้านทำฟืนทำอะไรนี่เขาเอาโคนไป เป็นเครื่องหมายกันอยู่อย่างนี้ ใครเห็นเขารู้ว่าไปเผาศพ

ถ้าเป็นคนอายุมากๆ เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ในบ้านนั้น ไม้ฟืนกองพะเนินเทินทึกเลย เผาศพไม่หมดก็เหลือเก็บไว้สำหรับให้วัดได้เอาไปใช้ต่อไป นี่คือการช่วยเหลือกันในสังคมบ้านนอกทั่วๆไป

วัฒนธรรมไทยที่ควรใช้ในงานศพ

การมาในงานศพของเราแต่ละคนนั่นอย่านึกกันว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ให้ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่เป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าเราที่มาในงานแต่ละคนนั้น ถ้าจะเปรียบก็เหมือนยาหอมมาชะโลมใจเจ้าภาพให้ผ่อนคลายความทุกข์ความเดือดร้อน

คนเรานี่ถ้าใครตายจากต้องเป็นทุกข์เป็นธรรมดา ทุกบ้าน

ที่ไม่มีใครตายไม่มี...มีทั้งนั้น และเรารู้ว่าใครตายจากเรานี่ เราจะรู้สึกอย่างไร พ่อแม่ตายจากเราเรารู้สึกอย่างไร คนที่เรารักเช่นสามีภรรยาตายจากนี่เรารู้สึกอย่างไร ลูกที่เรารักตายจาก เรารู้สึกอย่างไร ถ้าใครเคยมีเรื่องอย่างนี้ก็จะเห็นด้วยตนเองว่ามันแสนจะหนักอกหนักใจ แสนจะเป็นทุกข์ บางทีทุกข์จนพูดไม่ออกบอกไม่ได้ หากเห็นใครมาก็สบายใจขึ้นอีกหน่อยหนึ่ง ใจชื้นขึ้นอีกหน่อยหนึ่ง ยิ่งได้ท่านที่มีหน้ามีตามีเกียรติมีชื่อเสียงกรุณามาร่วมในงานเจ้าภาพก็สบายใจ

เพราะฉะนั้นทุกท่านที่มาในงานเท่ากับมาแบ่งเบาความทุกข์ของเจ้าภาพให้คลายลงไม่น้อย การไปช่วยแบ่งเบาความทุกข์ของคนอื่นให้น้อยลงไปนั้นนับว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เป็นกุศลเป็นบุญอย่างหนึ่งที่เราควรกระทำกัน คนไทยเรามีน้ำใจอย่างนี้ฉะนั้นจึงได้กระทำกันอยู่เป็นอาจิณเสมอมาดังที่ปรากฏอยู่ ถือว่าเป็นวัฒนธรรมประจำชาติ ซึ่งเราควรจะรักษาวัฒนธรรมนี้ไว้ให้ยั่งยืนถาวรต่อไป อย่างนี้เรียกว่ามาเพื่อประโยชน์ในทางสังคม นี่ส่วนประโยชน์แรก

เรื่องที่จะศึกษาได้จากงานศพ

อีกประการหนึ่งที่ว่า เรามาในงานศพก็มาเพื่อประโยชน์แก่การศึกษานั้น ญาติโยมฟังแล้วก็ชักจะสงสัยว่ามางานศพนี่มาศึกษาอะไร งานศพไม่ใช่โรงเรียนภาคค่ำ ไม่ใช่โรงเรียนผู้ใหญ่

ที่เราไปเรียนกัน แต่อาตมาอยากจะบอกว่า...งานศพนี่แหละคือโรงเรียนของผู้ใหญ่ หรือเป็นโรงเรียนสำหรับเด็กด้วย เป็นเรื่องสำหรับคนทั่วไปที่ควรจะมาศึกษา

เรามางานศพมาศึกษาอะไร? ก็มาศึกษาเรื่องชีวิตของเราแต่ละคน ให้รู้ว่าชีวิตนี้มันคืออะไร มันเป็นไปอย่างไร มีที่สุดของชีวิตเป็นอย่างไร เป็นเรื่องที่จะศึกษาได้จากงานศพ เวลาอื่นก็ศึกษาได้ แต่ว่ามันไม่ดี ไม่เหมือนกับเวลามีงานศพ เพราะในงานศพนั้นมีแบบสาธิตให้ดูวางอยู่เฉพาะหน้า ให้เราได้เห็นเป็นเครื่องเตือนใจ

เช่นญาติโยมเข้ามานั่งในศาลานี้ สิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าก็คือหีบใส่ศพซึ่งประดับประดาด้วยดอกไม้สวยงามเรียบร้อย ในหีบนั้นมีสรีระร่างกายของคนๆหนึ่ง ซึ่งในสมัยหนึ่งเรารู้จักดีว่าอยู่อย่างไร เป็นอย่างไร เรารู้ แต่เวลานี้คนๆนั้นหมดลมหายใจหมดไออุ่น หมดความรู้สึก นอนนิ่งประดุจท่อนไม้ท่อนฟืนอยู่ในหีบ ไม่พูดกับใครแล้ว ไม่ทักกับใครแล้ว นี่คือแบบสาธิตให้เราได้เห็นเป็นตัวอย่างว่าชีวิตมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ ที่สุดท้ายมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ หนีความเป็นอย่างนี้ไปหาได้ไม่

ท่านจึงแต่งเป็นคำพูดให้เราพิจารณาว่า เอวํ ภาวี เอวํ อนตีโต แปลว่า เราจะต้องเป็นอย่างนี้ เราจะหนีความเป็นอย่างนี้ไปหาได้ไม่ ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ด้วยกันทั้งนั้น หนีความเป็นอย่างนี้ไปไม่ได้สักรายเดียว

อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะได้ศึกษาได้พิจารณาเพื่อจะได้เตือนตัวเราไม่ให้ประมาท ไม่ให้มัวเมาไม่ให้หลงใหลในเรื่องอะไรต่างๆ จะได้รู้ว่าชีวิตนี้มันน้อย มันสั้น ไม่ยั่งยืนถาวรอะไร แล้วเราจะได้รีบใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่หน้าที่การงาน อันเราจะพึงควรประพฤติปฏิบัติตามสมควรแก่ฐานะต่อไป อย่างนี้เรียกว่าเรามาศึกษา แต่ว่าถ้าโยมมาเฉยๆ ไม่มีครูสอน มันก็ไม่ได้ศึกษาอะไรเหมือนกัน

อย่าจัดงานศพเพื่อความสนุกสนาน

เพราะฉะนั้นการจัดงานศพ อยากจะขอฝากญาติโยมไว้ว่าให้จัดงานศพเพื่อการศึกษา อย่าจัดงานศพกันด้วยหวังให้สนุกสนานเฮฮาต่างๆ ปกติทั่วไปนั้นเราจัดงานศพเพื่อความสนุกสนานให้คนมากันมากๆ เช่นว่าบ้านนอกบางแห่ง...ในกรุงเทพฯก็ยังมีมีงานศพก็มีหนังฉาย มียี่เก มีโขนมีอะไรต่ออะไรต่างๆ อย่างนั้นเป็นงานที่ไม่ให้การศึกษา แต่ว่าเป็นงานมอมเมาประชาชน ทำให้คนที่มาในงานนั้นสนุก ความสนุกนี้มันมอมเมาจิตใจคน ทำให้เกิดความหลงใหล เกิดความมัวเมา เกิดความประมาทในเรื่องอะไรๆต่างๆ แล้วก็ชีวิตมันก็ยุ่งยาก มีปัญหาดังที่เราเห็นกันอยู่ทั่วไป

งานศพครั้งหนึ่งๆถ้าเราจัดในรูปเผยแผ่ธรรมะ สมมติว่าคนที่มาในงานได้ฟังธรรม ได้ปัญญา ได้ความรู้ ได้ความเข้าใจ

ได้เปลี่ยนชีวิตจิตใจเข้าหาธรรมะสักคนหนึ่ง งานศพนั้นนับว่าเป็นกุศลเหลือหลาย เพราะได้ช่วยให้คนลืมหูลืมตา ได้ปัญญา ได้ความรู้ในเรื่องชีวิตได้คนหนึ่ง นับว่าเป็นบุญเหลือเกินแล้ว

อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ อยากจะขอฝากไว้ให้ญาติโยมทั้งหลายได้ช่วยกันพิจารณาในโอกาสต่อไปข้างหน้า เวลาเรามีงานมีการก็จะได้ปรับปรุงอะไรให้มันดีขึ้น เพราะในงานศพนั้นมีเรื่องสอนเพื่อเตือนใจเราทั้งนั้น

พิธีกรรมและปริศนาธรรมสำหรับงานศพ

ยกตัวอย่างตั้งแต่เริ่มเกี่ยวกับศพ เรามารดน้ำ รดน้ำลงในมือของผู้ที่ถึงแก่กรรม เวลารดน้ำนี้เขาทำมือให้ยื่นออกไปแล้วมีขันรองรับน้ำไว้ นั่นก็คือสอนธรรมะอยู่ในตัวแล้ว เท่ากับพูดให้เราฟังว่าฉันไปมือเปล่า ไม่ได้เอาอะไรไปเลย ถ้ากำไว้ก็ยังสงสัยว่าคงจะเอาไปสักเฟื้องสักสลึง แต่นี่แบเลย ฉันไปมือเปล่าไม่ได้เอาอะไรไปเลย เราไปรดน้ำถ้าเราคิดเราก็จะเห็นว่า เออ...นี่แหละคนเรามาอยู่ในโลก ทำมาหากินหาเงินหาทองเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากโลกนี้ไปแล้วจะเอาอะไรไปหาได้ไม่ เงินทองทรัพย์สินที่หามาได้นั้น ตายแล้วหาประโยชน์อะไรมิได้เพราะใครๆก็เอาไปไม่ได้

อีกอันหนึ่งที่เห็นได้คือ เวลาคนตายแล้วเอาเงินใส่ปากลูกมากหลานมากก็ใส่ปากอมแก้มตุ่ยไปเลยทีเดียว คนละเหรียญสองเหรียญ อมกันเป็นการใหญ่ ใส่เข้าไปทำไม ใครๆก็นึกว่าใส่

ไว้ไปซื้อทางซื้ออะไรต่อไป ราวกะว่าจะไปติดสินบนอย่างนั้นแหละ ที่บ้านโน้นเมืองโน้น เขาไม่มีสินบนเหมือนกับบ้านเมืองเราหรอก ไม่จำเป็นอย่างนั้นหรอก

เรื่องเงินใส่ปากนี้เขาใส่ไว้เพื่ออะไร? เพื่อเป็นบทเรียน เพื่อเป็นเครื่องสอนใจ...โน่นไปเห็นกันวันเผาแล้วโน่น เพราะว่าสมัยก่อนเวลาเผาเขาไม่เอาออกหรอกเงินทองในปากนั่น สมัยนี้ไม่ได้...ยังไม่ทันเผาหรอก พอเปิดสัปเหร่อล้วงเลยทีเดียว เอาใส่กระเป๋าเก็บไปกินเหล้าเสียแล้ว ก็เลยไม่ค่อยได้เรียนกันเท่าใด แล้วสมัยนี้ก็เผาในเตา มันเรียนยาก สมัยก่อนเขาเผากลางแจ้ง เผาแล้วทิ้งไว้สองสามวันเพราะไม้ฟืนมันมากเหลือเกิน แล้วต่อนไปดับไฟเขาเรียกว่าดับธาตุ ดับธาตุก็คือดับธาตุไฟนั่นแหละ แล้วก็เก็บกระดูก เก็บกระดูกก็ไปเจอเงินเหรียญที่ใส่ปาก ถ้าหลานเก็บได้ก็ยินดีว่าคุณปู่ให้หนู ความจริงคุณปู่ไม่ได้ให้หรอก แต่คุณปู่เอาไปไม่ได้ ก็ทิ้งไว้ที่เชิงตะกอน

อันนี้ก็เป็นเครื่องเตือนใจว่า แม้ใส่ปากให้แล้วก็เอาไปได้เพียงเชิงตะกอนเท่านั้น หาได้เอาอะไรนอกจากนั้นไปได้ไม่ นี้เพื่อจะเป็นเครื่องเตือนใจว่าอะไรๆมันไม่เป็นของเรา เราเกิดมาในโลกอาศัยชั่วครั้งชั่วคราวแล้วเราก็จากไปเท่านั้น

เจ้าหนี้ชีวิต

ทีนี้บางคนอาจจะเขวเหมือนกัน คืออาจจะเขวไปว่า เออ! เมื่อทำแล้วไม่ได้เราจะทำไปทำไม ทำเอาแต่พอกินพอใช้ก็พอแล้ว

อย่างนั้นมันก็ไม่ถูกเหมือนกัน ขัดกันอีกแหละ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้เราท้อแท้ อ่อนอกอ่อนใจ แต่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราลุกขึ้น ให้ก้าวไปข้างหน้า ทำงานทำการแข่งกับเวลา แล้วการทำงานนั้นต้องทำอย่างขยันขันแข็ง ทำด้วยใจรัก ทำด้วยความมานะบากบั่นเพื่อให้งานก้าวหน้า แม้เราจะเอาไปไม่ได้ เราก็ต้องทำตามหน้าที่ เพราะเราเกิดมาเพื่อหน้าที่ เราอยู่เพื่อหน้าที่คืออยู่เพื่องาน "งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข" ฉะนั้นเราต้องทำงาน แม้เราจะเอาไปไม่ได้เราก็จะต้องทำ ทำเพื่ออะไร ทำเพื่อชดเชยกับหนี้สินที่เราได้ยืมมา เรายืมจากใคร...เรายืมจากธรรมชาติ ยืมร่างกายนี้มา ยืมอาหาร ยืมน้ำดื่ม ยืมเสื้อยืมผ้า ยืมไม้มาสร้างบ้านสร้างเรือน เราเป็นหนี้ ทุกคนเป็นหนี้ธรรมชาติด้วยกันทั้งนั้นแหละ

ทีนี้ถ้าเราเอาแต่มาใช้มาสอยแต่ไม่คิดส่งคืน อย่างนี้มันก็เป็นคนใช้ไม่ได้ เรียกว่าคิดเอารัดเอาเปรียบเกินไป พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราเอาเปรียบใคร ให้รู้จักชดใช้สิ่งที่เราได้มา เช่นที่เราได้อะไรมากินมาใช้ก็ต้องชดใช้สิ่งนั้น การชดใช้อย่างดีนั้นก็คือทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่แผ่นดินที่เราได้อยู่อาศัย หรือทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัวแก่วงศ์สกุล ไม่อยู่นิ่ง ไม่อยู่เฉย ไม่อาศัยคนอื่นกินโดยไม่ต้องทำอะไร นั่นคือหลักพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้นแม้พระพุทธเจ้าจะตรัสบอกว่าเอาไปไม่ได้ แต่เราก็ต้องทำตามหน้าที่ต้องปฏิบัติตามหน้าที่ เพื่อจะให้เราได้

เปลื้องหนี้ที่เราหยิบยืมมาจากธรรมชาติ อันนี้ก็เป็นเรื่องสอนจิตสะกิดใจทั้งนั้น

ถ้าอยู่ด้วยความเห็นแก่ตัวแล้ววุ่นวายกันทั้งบ้านทั้งเมืองเดือดร้อน แต่ว่าถ้าต่างคนต่างให้กันละก็สบาย เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า ทานํ สคฺคโส ปาณํ การให้นี่เป็นบันไดไปสู่สวรรค์ "สวรรค์" ในที่นี้ก็คือความสุขความเจริญในสังคมมนุษย์นั่นเอง ถ้าเรามีให้เราก็อยู่กันเป็นสุข แต่ถ้าเราเห็นแก่ตัวเราก็อยู่ไม่เป็นสุขสบาย จึงต้องให้ แล้วเราก็กินใช้กันไปตามหน้าที่ อย่าเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว บางคนมีแต่ไม่กินไม่ใช้เก็บไว้ทำอะไรก็ไม่รู้ คนโบราณเขาพูดว่า เก็บไว้สูญเปล่า ให้เขาไม่สูญ อะไรๆถ้าเราเก็บไว้สูญเปล่า หากให้เขามันก็ไม่สูญ

เพราะฉะนั้น เราจะต้องรู้จักแบ่งให้กันบ้างตามสมควรแก่ฐานะ ที่เอาข้าวไปบูชาให้ศพนั้นเขาไม่ได้ให้ศพกิน แต่ต้องการสอนคนเป็นว่า ถ้ามีอะไรก็ให้รู้จักกินรู้จักใช้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

ข้อเตือนใจ

เวลาพระจะให้ศีล มีคนหนึ่งไปเคาะหีบ พอพระสวดก็ไปเคาะ แล้วก็บอกด้วยนะ...ลุกขึ้นรับศีล ลุกขึ้นฟังพระสวด เคาะทำไม ไม่ใช่เคาะให้ศพลุกขึ้นรับศีลหรือให้ฟังพระสวด แต่ว่าคนโบราณเขาต้องการสอนคน คนโบราณนี้เขาฉลาด เขาไม่ได้สอนคนตรงไปตรงมา แต่เขามักจะผูกเป็นปริศนา เป็นข้อคิด เป็นข้อ

เตือนใจให้คนได้พิจารณา เพราะฉะนั้นการไปเคาะนั้นเป็นปริศนาเตือนใจว่า เอ้อ!...การตายแล้วนี้ลุกขึ้นมารับศีลก็ไม่ได้ จะไปฟังธรรมก็ไม่ได้ จะไปให้ทานก็ไม่ได้ มีได้อยู่อย่างเดียวคือไปวัดเท่านั้นเอง

นี้เป็นเครื่องเตือนเราทั้งหลายว่า กิจกรรมทั้งหลายที่เป็นประโยชน์ในทางบุญทางกุศลนั้น เป็นเรื่องที่ต้องทำก่อนตาย ไม่ใช่จะทำเอาเมื่อตายแล้ว คนอื่นทำมันเรื่องของเขา เช่นว่าเรามาทำบุญนี้มันเรื่องของเราไม่ใช่เรื่องของผู้ตายแล้ว มันเรื่องของเราผู้อยู่เพื่อแสดงน้ำใจว่า เรามีความรัก เรามีความเคารพต่อบุคคลผู้นั้น เพราะฉะนั้นต้องรีบทำ ต้องรักษาศีลเสียเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ต้องให้ทาน ต้องเจริญภาวนา หรือว่าอะไรที่เป็นคุณเป็นค่าอยู่ในชีวิตก็ให้ทำเสียก่อนที่จะหมดลมหายใจ หมดลมหายใจแล้วคนอื่นทำให้แม้จะอุทิศไปให้มันก็ไม่แน่ว่าจะได้รับหรือเปล่า แต่ก็เป็นหน้าที่ของผู้อยู่ข้างหลังจะต้องทำ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความกตัญญูกตเวทีเท่านั้น อันนี้ก็เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจเราให้ได้คิดได้พิจารณาทั้งนั้น

เดินทางพระ ละทางมาร

เวลานำศพขึ้นสู่เมรุเขานิมนต์พระเดินนำ พระนำนั้นมิใช่นำศพ แต่ว่าจุดหมายก็เพื่อนำคนเป็น เตือนคนเป็นให้รู้ว่า เราอยู่ในโลกต้องเดินตามพระ เดินตามพระก็หมายความว่า เป็นอยู่

อย่างคนมีศาสนา ไม่ใช่อยู่อย่างคนไม่มีศาสนา เราเป็นพุทธบริษัท เราเป็นคนไทยนับถือพุทธศาสนา เราก็ต้องเดินทางที่พระพุทธเจ้าให้เดิน คือเดินตามพระพุทธเจ้า เดินตามพระธรรม เดินตามพระสงฆ์ที่นำเราไปข้างหน้า เพราะถ้าเดินตามผีเดินตามมารเดินมันเดือดร้อน

คนเราที่เดินไปตามทางเหลวไหล เช่นเดินไปร้านเหล้า ไปบาร์ ไปไนท์คลับ เดินไปสนามม้าวันเสาร์วันอาทิตย์ หรือเดินไปเที่ยวกลางค่ำกลางคืน นั่นเรียกว่าเดินตามผีไม่ใช่เดินตามพระ ผีสั่งให้เดิน ผีนั้นก็คือ ความอยากเที่ยว อยากกิน อยากเล่น อยากสนุกเพลิดเพลินในเรื่องเหลวไหล อันเป็นเรื่องที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ผีมันจูงไปให้ไปเที่ยวไปเล่นอย่างนั้น ถ้าเราเดินตามผีเราก็เดือดร้อนวุ่นวาย มีทรัพย์ก็หมดไปเสื่อมไป มีเกียรติก็เสื่อมไปหมดไป มีอะไรมันก็หมดทั้งนั้นเพราะว่าผีมันเอาไปหมด แต่ถ้าเราเดินตามพระ เราก็รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีสติปัญญากำกับคอยควบคุมทางกาย ทางวาจา ทางใจ

เมื่อจะพูดอะไร จะทำอะไร จะคิดสิ่งไร จะไปกับใครที่ไหน เราก็นึกเสียก่อนว่ามันถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว เสื่อมหรือเจริญ ทำแล้วจะได้ประโยชน์หรือสูญเสียประโยชน์อย่างไร อย่างนี้เรียกว่าเราเดินตามพระ พระก็รักษาเรา คุ้มครองเรา พระพุทธเจ้ารักษาคุ้มครองเราเมื่อเราเดินตามพระพุทธเจ้า แต่ว่าถ้าเราไม่เดินตามพระพุทธเจ้าใครจะมาคุ้มครองเรารักษาเราหาได้ไม่

เพราะฉะนั้นที่พระนำศพก็เพื่อเตือนใจว่า คนเราทุกคนนี้ เมื่อนึกถึงความตายแล้วจะได้เดินตามพระ รีบไปกับพระ อย่าไปกับมารเสียเป็นอันขาด อันจะเป็นเหตุให้เกิดปัญหาสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนแก่ท่านด้วยประการต่างๆ

สิ่งเตือนจิตว่าชีวิตเราสั้นลง

ทุกอย่างที่เขาจัดในงานศพล้วนเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจให้เราได้คิดในแง่ธรรมะทั้งนั้น เช่นเรามาจุดธูปบูชาศพ มาถึงจุดธูปก้านเดียว ทำไมเขาให้จุดก้านเดียว?

จุดบูชาพระเขาจุด ๓ ก้าน ก็เพื่อจะบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้า พระคุณมีสามก็คือ ปัญญา กรุณา บริสุทธิ์ เราจุดธูป ๓ ก้าน พองานศพเขาให้จุดก้านเดียว เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจว่า...สิ่งหนึ่งเที่ยงแท้ถาวรสิ่งนั้นคือความตาย เพื่อที่จะให้รู้ว่าสิ่งหนึ่งเที่ยงแท้...ภาวะนั้นคือความตาย ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายนั้นเป็นของที่ต้องมีโดยแน่นอน เขาจึงให้จุดอย่างนั้น

ชีวิตคนเรานี้ก็เหมือนกัน ข้างหน้ามันก็ค่อยน้อยเข้าๆ ข้างหลังมันมากขึ้น ข้างหน้ามันก็หมดสิ้น เดินไปไม่เท่าใดก็เหมือนกับโคที่เขานำไปฆ่าจะเอาไปฆ่าโรงไหนก็ตาม แต่เดี๋ยวนี้เขาไม่ให้เดินแล้วเขาบรรทุกรถไปเลยได้ความสะดวกดี พอไปถึงโรงฆ่าสัตว์ก็ต้อนลงเท่านั้นแหละ สมัยก่อนเดินทั้งนั้นยิ่งเดินมากเท่าใดก็ใกล้โรงฆ่าเข้าไปทุกที ชีวิตเรานี้ก็เหมือนกันอายุมากเข้า

๔๐ ปี ๕๐ ปี ๖๐ ปี ๗๐ ปี ๘๐ ปี ใกล้เข้าไปเต็มทีแล้ว พอถึง ๘๐ ปี ก็ใกล้เข้าไปทุกทีแล้ว อยู่ได้นานก็เท่านั้นแหละ ไม่เกินร้อยปี ถึงเกินไปกว่านั้นก็จะต้องมีความแก่ แก่หง่อม แล้วก็ต้องแตกต้องดับด้วยกันทั้งนั้น เห็นธูปแล้วจะต้องเตือนใจเราอย่างนั้น

สิ่งที่ควรจะได้เมื่อไปงานศพ

รวมความว่าเรามาในงานศพนั้นได้ศึกษาอะไรจากศพทั้งนั้น และที่ศึกษาสำคัญก็คือว่าชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุด ความตายเป็นของมีแน่...ชีวิตไม่แน่ คือเราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไร เวลาใด ณ สถานที่ใด ด้วยโรคอะไรไม่มีใครรู้ รู้ได้อย่างเดียวว่าตายแน่ๆ เอาเท่านี้ก็พอแล้ว รู้ว่าตายก็พอแล้ว

เมื่อเรารู้ว่าเราจะตาย เราควรทำอะไรที่จะไม่ให้เสียชาติที่ได้เกิดมา เราก็ควรจะตั้งปัญหาถามตัวเราเองว่า....ฉันเกิดมาทำไม? ฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร? สิ่งที่ดีที่สุดที่ฉันจะพึงปฏิบัติในวินาทีนี้ ในชั่วโมงนี้ในวันนี้คืออะไร? แล้วเราก็ควรได้รีบเร่งกระทำสิ่งนั้น เพราะว่าชีวิตนี้แข่งอยู่กับความตาย เรารู้ไม่ได้ว่าเราจะตายวันนั้น เราจะตายวันนี้ พระผู้มีพระภาคท่านจึงตรัสไว้ว่า เมื่อคิดว่าจะทำบุญควรรีบทำทันที อย่าช้าอยู่เป็นอันขาด เพราะมัจจุราชคือความตายนั้นไม่เคยให้ผลัดเพี้ยนต่อใครๆ เราจะไปต่อสู้ก็ไม่ได้ จะหนีก็ไม่ไหว จะผลัดว่าเอาไว้ก่อนๆมันก็ไม่ได้ ถึงเวลาแล้วเขา

ต้องคร่าชีวิตของเราไปตามฐานะ ตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ

เพราะฉะนั้นเมื่อคิดว่าจะเริ่มทำอะไรก็รีบทำเสีย ไม่ว่าจะเป็นการค้าการขาย การดำเนินธุรกิจอะไรก็ตามเถิด ถ้าเราคิดว่าจะทำแล้วจงรีบทำ แต่ว่าต้องวางแผนให้ดี

ความตาย...สิ่งที่พึงระลึกถึง

วันนี้ท่านทั้งหลายได้มาประชุมกันเพื่อแสดงความอาลัยแก่ผู้ตายที่ได้ถึงแก่กรรมไป อันเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารร่างกาย แต่ว่าหน้าที่ของเราผู้ที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ จะต้องแสดงออกซึ่งน้ำใจว่าเรามีความเคารพรักในท่านผู้นั้น จึงได้มีการกระทำอย่างนี้

ตามหลักในทางศาสนาท่านก็สอนไว้อย่างนี้เหมือนกันว่า เมื่อใดเราระลึกถึงผู้ที่ถึงแก่กรรมไปให้กระทำความดี การกระทำความดีนั้นจะทำด้วยวิธีใดก็ได้ ที่ไหนก็ได้ เมื่อไรนึกถึงแล้วก็จงรีบทำความดีทันที อย่าช้าอยู่เป็นอันขาด อันนี้เป็นหลักการอันถูกต้องที่เราประพฤติปฏิบัติกันมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาล ควรจะรักษาไว้แต่ก็ควรจะได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เหมาะแก่เหตุการณ์บ้างตามสมควร

ตามที่ได้แสดงมาก็เพื่อเป็นเครื่องอนุโมทนาในจิตใจท่านทั้งหลายที่ได้มาร่วมบุญร่วมกุศลกันในครั้งนี้ ขออวยพรให้ท่านทั้งหลายที่ได้มาประชุมกันในวันนี้ จงมีความสุข มีความเจริญ มีความก้าวหน้าในชีวิตการงาน ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยต่างๆ

ปรารถนาสิ่งหนึ่งสิ่งใดอันเป็นไปในทางที่ถูกที่ชอบ ขอให้สำเร็จสิ่งนั้นๆสมดังปรารถนา ด้วยการกระทำของตนเอง จงทั่วกันทุกท่านทุกคนเทอญ

****

ความไม่เที่ยง

สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง มีความเสื่อมความเสียงความดับสูญ
เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่เพิ่มพูน ไม่สมบูรณ์ไม่จีรังไม่ยั่งยืน
ความสงบระงับดับปรุงแต่ง ความเปลี่ยนแปลงเป็นไปไม่อาจขืน
หมดเหตุหมดปัจจัยให้คงคืน ย่อมกลมกลืนกับความเป็นธรรมดา
ท่านผู้ละสังขารการปรุงแต่ง ละหลักแหล่งทั้งหลายในโลกหล้า
เข้าถึงความดับซึ่งสังขารา ทั้งเบื้องหน้าเบื้องนี้ทุกชีวิต
แม้ตัวเราก็จักเป็นเหมือนเช่นนี้ ไร้ชีวีระงับดับสนิท
ดับรูปดับนามความปรุงคิด ความตายคือเข็มทิศอันเที่ยงแท้
ความพะวงสงสัยในเรื่องนี้ จักไม่มีแก่ผู้รู้แจ้งแน่
สำนึกในสังขารอันปรวนแปร จงมีแก่เราทั้งหลายในที่นี้

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

สัจธรรม



...เมื่อเกิดมาใช่จะมาแต่ตัวเปล่า
กรรมของเจ้าตามมาด้วยช่วยส่งผล
ทั้งทุกข์สุขชั่วดีมีระคน
ทุกตัวตนมีกรรมชักนำไป

เมื่อเกิดมามีกรรมมาตามเจ้า
เจ้าจะเอากรรมนั้นไปไว้ไหน
เหมือนกับเงาที่เฝ้าตามเจ้าไป
นำผลให้เกิดทุกข์สุขทุกเวลา

จงทำดีไว้เถิดจะเกิดสุข
สิ้นจากทุกข์สบโชคชัยที่ใฝ่หา
ได้รับผลกุศลกรรมล้ำนำพา
ทั้งชาตินี้ชาติหน้าผาสุกเอย...

การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องง่ายหรือยาก

ถาม – เคยได้ยินคนบ่นกันว่าการปฏิบัติเป็นเรื่องยาก ไม่ว่าการทำทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา ล้วนยากและน่าเหนื่อยหน่ายท้อแท้เสียเหลือเกิน แท้ที่จริงแล้วการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องยากหรือไม่ครับ

พิจารณาจากพระพุทธวจนะก็ไม่พบว่าท่านระบุตายตัวว่า
การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องง่ายหรือยาก
ท่านเพียงแต่กล่าวว่า
"คนดีทำดีง่าย แต่ทำชั่วยาก
ส่วนคนชั่วทำชั่วง่าย แต่ทำดียาก"

รวมความแล้วคงต้องสรุปว่า
การปฏิบัติจะยากหรือง่าย ลำบากหรือสบาย
มันขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

หมายเหตุ: เนื่องจากเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ รวบรวมจากข้อเขียนและบทความของ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เมื่อครั้งท่านยังครองเพศฆราวาส จึงใช้สรรพนามแทนตนว่า 'ผม'

แต่ในแง่ของผมที่พิจารณาดูแล้ว
กลับเห็นว่า การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยากเกินไป
แถมมีผลเป็นความสบายเสียอีก
เราลองมาพิจารณาถึงการปฏิบัติธรรมกันเป็นขั้นๆ ไปเลยดีกว่า

เริ่มจากการทำทาน เช่น การให้วัตถุทาน
ผมเห็นว่าเป็นเรื่องง่ายที่เราจะทำทานในขอบเขตที่ตนจะไม่เดือดร้อน
คือการ "ให้" ถ้าพอใจก็ให้ได้แล้ว
แต่การจะเป็นฝ่าย "เอา" นั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย
แม้ได้มาแล้ว การจะดูแลรักษาทรัพย์สมบัติ ก็เป็นงานที่น่าปวดหัวอีก
เช่น ตอนนี้จะนำเงินไปฝากธนาคาร ก็กลัวธนาคารล้ม แถมดอกเบี้ยต่ำ
จะเปลี่ยนไปเล่นหุ้น ก็กลัวจะต้องแปลงสัญชาติไปเกิดในภพแมลงเม่า

การให้อภัยทาน ก็ง่ายกว่าการตามจองล้างจองผลาญใคร
เพราะไม่ต้องวางแผนอะไร ไม่ต้องลงมือทำอะไร
ให้อภัยได้เมื่อไร ก็นอนหลับสบายได้เมื่อนั้น
ในขณะที่ถ้าจะตามจองล้างจองผลาญใคร จะต้องคิดวางแผน
แถมถ้าดำเนินการไม่ดี อาจจะเป็นฝ่ายถูกเล่นงานเสียอีก
การให้อภัยจึงง่ายกว่าเป็นไหนๆ

การถือศีลก็เป็นเรื่องง่ายกว่าการทำผิดศีล
เช่น ถ้าจะฆ่า จะตีคนอื่น ก็ต้องวางแผน เตรียมอาวุธ
ตอนไปตีเขาก็อาจถูกเขาตีตายเสียเองก็ได้
ทำร้ายเขาแล้วก็ต้องหลบซ่อนจากเงื้อมมือของกฎหมาย

หรืออย่างจะไปตกปลาล่าสัตว์ ก็ลำบากกว่าการไม่ทำเป็นไหนๆ
บางคนต้องไปซื้อหาเบ็ดราคาแพงๆ
ไปนั่งตากแดดตากลมอยู่ริมน้ำเพื่อจะตกปลา

การไม่ลักทรัพย์ก็ง่ายกว่าการลักทรัพย์
การไม่ผิดลูกผิดเมียเขา ก็ง่ายกว่าการทำผิด
เพราะเสี่ยงต่อการเจ็บตัว เสี่ยงต่อการเสียชื่อเสียงเกียรติยศ
การพูดความจริง ก็ง่ายกว่าการโกหกพกลม
อย่างน้อยที่สุด ก็ไม่ต้องใช้ความจำเท่ากับคนพูดโกหก
คนไม่ดื่มเหล้าเมายาบ้า ก็สบายกว่าคนดื่มเหล้า
ไม่เสียเงิน ไม่เสียเวลา ไม่เสียสุขภาพ ง่ายกว่ากันเป็นไหนๆ

พอมาถึงการภาวนา หรือการปฏิบัติในขั้นสมถะและวิปัสสนา
อันนี้ผมก็เห็นว่ามันสบายกว่าการไม่ปฏิบัติเช่นกัน
เช่น การทำสมถะ ถ้ารู้หลักแล้วเอาจิตประคองรู้เข้ากับอารมณ์
อันเดียวโดยต่อเนื่อง
ไม่เห็นจะต้องทำอะไรมากมายเลย
แค่รู้อารมณ์อันเดียวเรื่อยๆ ไปอย่างสบายเท่านั้นเอง
หรือจะทำวิปัสสนา ก็ทำจิตทำใจของตนเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์
อะไรจะเกิดขึ้นกับกายกับจิตก็รู้เรื่อยๆ ไป
โดยไม่ต้องเข้าไปข้องแวะยินดียินร้ายอะไรเลย
แทบจะเรียกว่า เป็นการไม่ทำอะไรเลย นอกจากรู้ทันอย่างเดียวเท่านั้น
แบบนี้มันจะยากได้อย่างไร ก็นึกไม่ออกเหมือนกันครับ

บางคนปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกลำบากมาก
ต้องคอยกดข่มบังคับจิตใจตนเองจนเครียดไปหมด
อันนั้นไม่ใช่ว่า การปฏิบัติธรรมทำให้ยากลำบากหรอกครับ
แต่การปฏิบัติผิดๆ ต่างหาก ที่ทำความลำบากให้เรา

คนที่มีลูกอ่อนจะบ่นว่ายากลำบากเหลือเกิน
เดี๋ยวลูกก็ร้องกวน อดหลับอดนอน
เวลาเด็กเจ็บไข้ พ่อแม่ก็เป็นทุกข์เป็นร้อนมากมาย
เวลาเด็กจะเรียนหนังสือ ก็ต้องวิ่งเต้นหาที่เรียนให้
บางคราว โรงเรียนเขาจับพ่อแม่ไปนั่งสอบเข้าเรียนด้วย
จนเด็กเลิกนับถือพ่อแม่ เพราะเด็กสอบได้ แต่พ่อแม่สอบตก
ทำให้เด็กไม่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าโรงเรียนนั้น

ตอนลูกยังเล็กก็ห่วงสารพัด กะว่ามันโตกว่านี้หน่อยคงจะสบาย
แต่แล้วก็ไม่สบาย เพราะพอเด็กโต พ่อแม่ก็มีรายจ่ายมากขึ้น
แถมต้องห่วงใยสารพัด เพราะสังคมของเรามันทารุณโหดร้ายเหลือเกิน
พอลูกเรียนจบ พ่อแม่ก็ปวดหัวเรื่องอาชีพการงานของลูกอีก
ถัดจากนั้นก็ปวดหัวเรื่องการหาคู่ของลูก
หลังจากนั้น ก็เตรียมตัวรับภาระเรื่องหลานต่อไปอีก

เลี้ยงลูกแต่ละคนลำบากแทบตาย
ก็ยังเห็นตั้งหน้าจะมีลูกกันเป็นส่วนมาก
บางคนต้องเสียเงินทองมากมาย เพราะมีลูกยาก แต่อยากจะมี

พอบอกว่าให้ทำใจสบาย ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้
แค่นี้บอกว่าทุกข์ยากเหลือเกิน ทำไม่ไหวแล้ว

เรื่องของเรื่องก็ไม่มีอะไรมากหรอก กิเลสมันหลอกเอาน่ะครับ
เราจึงเห็นผิดเป็นชอบ
เห็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นของสบาย ว่าลำบากเหลือประมาณ
ส่วนการไม่ทำทาน ไม่รักษาศีล ไม่ภาวนา
และการคลุกคลีอยู่กับโลกที่แสนจะลำบาก
กลับรู้สึกว่าพอทนได้ ไม่ลำบากเท่าไรเลย

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๔๒

ที่มา http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000162.htm



ปัญหาของผู้ปฏิบัติส่วนมากคืออะไร

ถาม – อยากทราบว่าคำถามและปัญหาของผู้ปฏิบัติส่วนมากคืออะไรบ้างครับ

การที่ผมอยู่ในแวดวงของผู้ปฏิบัติมานาน
ได้พบเห็น รู้จัก และคุ้นเคย กับผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมาก
ทำให้ผมได้พบว่า ผู้ปฏิบัติมักเกิดความสงสัยในเรื่องต่าง ๆ มากมาย
และคำถามของผู้ปฏิบัติส่วนมาก จะวนเวียนอยู่ในเรื่องดังนี้

กลุ่มปัญหาที่ชวนให้ฟุ้งซ่าน
เช่น นิพพาน สวรรค์ นรก ชาติก่อน ชาติหน้า กรรมเก่า กรรมใหม่
เทพ พรหม เปรต อสุรกาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีหรือไม่มี
หรือความสงสัยหยุมหยิม เช่น เชื้อโรคมีจิตหรือไม่
และนั่งสมาธิแล้ว จะรู้เห็นสิ่งแปลก ๆ ได้หรือไม่
ถ้ารู้เห็นแล้ว จะทำอย่างไรดี เป็นต้น

กลุ่มปัญหาที่เกี่ยวกับเงื่อนไขของการปฏิบัติ
เช่น ก่อนจะปฏิบัติควรเตรียมตัวอย่างไร
ต้องถือศีลกินเพล หรือควรจะกินอาหารมังสวิรัติหรือไม่
ควรนอนมากน้อยเพียงใด เวลาใด
จะต้องนุ่งขาวห่มขาวหรือไม่
จะต้องสวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิหรือไม่
ถ้าสวด ควรสวดบทใดบ้าง
ควรตักบาตรอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรก่อนหรือไม่
เด็กหรือผู้ใหญ่ ผู้หญิงหรือผู้ชาย ผู้ครองเรือนกับนักบวช
ใครปฏิบัติง่ายกว่ากัน
การปฏิบัติจำเป็นต้องไปวัดหรือไม่
จะต้องเรียนปริยัติเพียงใด
ต้องให้จบอภิธรรมปริจเฉทที่ ๙ มหาปัฏฐานก่อนหรือไม่

กลุ่มปัญหากับสภาพแวดล้อม
เช่น มีครอบครัวที่สับสนวุ่นวาย
ลูกยุ่ง สามีกวน ภรรยาไม่สนใจธรรมะ
หรือมีภาระเรื่องการเรียนหรือการงาน ทำให้ปฏิบัติไม่ได้

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นของการปฏิบัติ
เช่น จะต้องนั่งสมาธิก่อนเจริญวิปัสสนาหรือไม่
ถ้าจะทำสมาธิ ควรทำอานาปานสติดี
หรือจะบริกรรม พุทโธ ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง นะมะพะธะ
หรือควรเพ่งกสิณอะไรบ้าง

ทั้งนี้ เพราะไม่ทราบว่าวิธีใดจะถูกจริต
บ้างก็ลองวิธีนั้น วิธีนี้เรื่อยๆ ไป ย้ายวัดเปลี่ยนอาจารย์ไปเรื่อยๆ
หรือสงสัยว่า จำเป็นต้องเดินจงกรมหรือไม่ หรือจะนั่งอย่างเดียวดี
ถ้าจะนั่ง ควรนั่งเวลาไหน ท่าไหน วันละกี่ชั่วโมง
นั่งเมื่อยแล้ว ควรทนต่อไป หรือควรเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นต้น

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับอาการของจิตในขั้นการทำสมถะ
ขั้นเริ่มต้นก็จะมีปัญหา เช่น
ทำอย่างไรจิตก็ไม่สงบเลย มีแต่ความฟุ้งซ่านสับสน
หรือนั่งแล้วเคลิ้มๆ หลับใน เงียบไปทุกครั้ง
บางคนปฏิบัติไปสามวัน ก็เริ่มบ่นว่าเบื่อ
เพราะไม่เห็นความก้าวหน้าอะไรเลย

พอทำความสงบได้แล้ว ก็ถึง*กลุ่มปัญหานิมิตและโลกียญาณ*
มีทั้งที่น่ากลัว หรือที่น่าภูมิใจ
เช่น นั่งสมาธิแล้วรู้สึกเหมือนมีมดหรือแมลงมาไต่ตอมร่างกาย
หรือสามารถรู้เห็นออกไปภายนอกได้
มองเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นเทวดาและภูตผี
บ้างก็เห็นพระเกศแก้วจุฬามณีบนสวรรค์
บ้างเห็นเมืองแก้วพระนิพพาน ถอดจิตไปเฝ้าพระพุทธเจ้าได้
เห็นตนเองเป็นโครงกระดูกเดินไปมาได้ โครงเดียวบ้าง หลายโครงบ้าง
เห็นกลางคืนสว่างเหมือนกลางวันบ้าง

บ้างก็มีโลกียญาณ เช่น รู้วาระจิตผู้อื่นได้
ระลึกชาติได้ แล้วเที่ยวรู้และยึดว่าคนนั้นคนนี้เคยพบกันมาในอดีตชาติ
รักษาโรคได้ รู้การจุติอุบัติของสัตว์ แสดงฤทธิ์ได้

บางคนนั่งไปนิดหน่อยก็เกิดความกลัว
เช่น กลัวจะเห็นภูตผีปีศาจ กลัวจิตจะออกจากร่างแล้วไม่กลับเข้าร่างอีก
บางคนได้ยินเสียงคนเดินไปมา เห็นคนมานั่งใกล้ๆ
รวมแล้วสารพัดรูปแบบที่จะเป็นไป

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเจริญวิปัสสนา
เช่น เมื่อทำสมถะไปแล้ว จะเริ่มทำวิปัสสนาตรงไหน
ในขณะที่บางคนบอกว่าไม่ต้องการทำสมถะ จะขอทำวิปัสสนาเลย
ถัดจากนั้น ก็เกิดปัญหาว่า ควรจะทำวิปัสสนาอย่างไร
จะเข้าสำนักไหนจึงจะดี เพราะแทบทุกสำนักล้วนแต่ประกาศว่า
สำนักของตนเป็นทางตรงที่สุด สำนักอื่นผิด
และต่างก็บอกว่าตนเจริญสติปัฏฐาน
กำหนดรู้รูปนามขันธ์ ๕ ปัจจุบันอารมณ์กันทั้งนั้น

บ้างก็มีปัญหาว่า ควรเจริญสติปัฏฐานหมวดใดดี
จะต้องเริ่มตามลำดับคือ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือไม่
บางคนกลัวจะติดวิปัสสนูปกิเลส
บ้างก็สนใจไถ่ถามกับเรื่องญาณ ว่าตนทำได้ถึงญาณชั้นใด
บางคนตั้งเป้าหมายจะทำให้ถึงญาณนั้นญาณนี้ ในเวลาเท่านั้นเท่านี้

สำหรับผู้ที่ลงมือทำจริงๆ ก็ยังมีเรื่องให้ต้องถามครูบาอาจารย์อยู่เสมอ
เช่น ควรวางจิตอย่างไร ควรกำหนดอย่างไร
อาการของจิตอย่างนี้ จะแก้อย่างไร
อาการของจิตอย่างนั้น จะแก้อย่างไร
เช่น หัดรู้ตัวแล้วเกิดอึดอัดขึ้นกลางอก
เกิดปวดระหว่างหัวคิ้วหรือปวดตา
เห็นกิเลสเกิดขึ้นในจิตแล้วจะทำอย่างไรดี
ควรจะปล่อยมันเอาไว้รู้ หรือควรพยายามละมัน
จิตใจมันตื้อๆ ไม่ผ่องใส จะแก้ไขอย่างไร
ควรนำธรรมะบทนั้นบทนี้มานึกคิดพิจารณาด้วยหรือไม่
เช่น ควรเจริญอสุภกรรมฐานเพื่อข่มราคะหรือไม่
หรือจะให้รู้ราคะไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปแก้ไขมัน เป็นต้น

ใครที่อยากจะทำ FAQ เกี่ยวกับปัญหาธรรมะ
ลองใช้ตัวอย่างคำถามที่ผมยกมานี้ เป็นตัวตั้งก็ได้
คำถามส่วนมาก มักวนเวียนอยู่ในเรื่องเหล่านี้นั่นเอง
จะนอกเหนือไปกว่านี้ก็ไม่มากนักหรอกครับ

คำถามเหล่านี้ ผมเคยได้ยินผู้สงสัยเรียนถามครูบาอาจารย์บ้าง
ผมสงสัยเองบ้าง ซึ่งส่วนมากจะพยายามพิจารณาแก้ไขเอาเอง
ยกเว้นที่ยากลำบากหรือละเอียดอ่อนมากๆ
หรือต้องการความมั่นใจเป็นพิเศษ
จึงจะเรียนถามจากครูบาอาจารย์
ซึ่งท่านจะเมตตาตอบคำถามให้เสมอ

เมื่อหายสงสัยในเรื่องนั้นแล้ว จึงเกิดนึกขึ้นได้ว่า
ที่จริงคำตอบในการแก้ปัญหาที่ครูบาอาจารย์ให้มาแต่ละครั้งนั้น
แทบจะเป็นคำตอบเดียวกัน ทั้งที่คำถามนั้นหลากหลายมาก

คำตอบที่ได้ยินได้ฟังเป็นประจำก็คือ
อย่าเที่ยวรู้ออกไปนอก ให้รู้ปัจจุบันธรรมในกายและจิตของตน
ด้วยจิตที่เป็นกลาง

คำตอบเพียงเท่านี้ สามารถแก้ปัญหาการปฏิบัติได้เกือบทั้งหมดแล้ว

กล่าวคือ กลุ่มปัญหาที่ชวนให้ฟุ้งซ่าน
ล้วนเป็นผลพวงของความคิดเท่านั้น
ยิ่งคิดมากก็ยิ่งสงสัยมาก และยิ่งสงสัยมากก็ยิ่งคิดมาก
และยิ่งคิดมาก ก็ยิ่งห่างไกลจากการเจริญสติสัมปชัญญะ ออกไปทุกที
ถ้าหันมารู้ปัจจุบันธรรมอยู่ภายในกายและจิตของตน
จะต้องสงสัยทำไมว่า นรก สวรรค์ ชาติก่อน ชาติหน้า ผีสางเทวดา
มี หรือไม่มี
เพราะพอจิตสงสัย ก็รู้เท่าทันความสงสัยใคร่รู้นั้น ความสงสัยก็ดับไปเอง
เมื่อความสงสัยดับไปแล้ว จำเป็นอะไรที่จะต้องหาคำตอบต่อไปอีก

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
กลุ่มปัญหาที่เกี่ยวกับเงื่อนไขของการปฏิบัติ
และปัญหาสภาพแวดล้อม ก็หมดความหมาย
เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้เบียดบังเวลาทำมาหากิน
ไม่เกี่ยวกับอาหาร เครื่องนุ่งห่ม เวลา หรือพิธีกรรมต่างๆ

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นของการปฏิบัติ ก็หมดความหมาย
คำบริกรรม กิริยาท่าทาง อะไรต่างๆ เหล่านี้ ล้วนไม่ใช่สาระสำคัญ
แต่เป็นเพียงอุบายเบื้องต้น
เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้ามารู้ปัจจุบันธรรมในกายในจิตของตนเท่านั้น

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับอาการของจิตในขั้นการทำสมถะ ก็หมดความหมาย
เพราะอาการทั้งหมด เป็นเพียงสภาพธรรมที่ถูกรู้เท่านั้น
พอรู้แล้ว หากย้อนมาอ่านจิตใจตนเองให้แจ่มแจ้ง
อาการของจิตก็หมดความหมายไปในทันที
เช่น เมื่อปฏิบัติอยู่ แล้วเห็นภาพผีปรากฏขึ้นมา
ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์วิจัยว่าผีจริง หรือผีปลอม
เพราะจริงก็เหมือนเท็จ เท็จก็เหมือนจริง
คือมันเป็นสิ่งที่ถูกรู้เหมือนๆ กัน
ที่สำคัญคือ ให้ย้อนเข้ามาอ่านจิตตนเองให้ดี
มันกลัว มันอยากหนี มันสงสัย หรือมันอยากรู้
ให้รู้เท่าทันจิตตนเองไว้ สิ่งที่ปรากฏนั้น
ก็ไม่มีความหมายมากไปกว่าการเห็นรูปธรรมดาๆ รูปหนึ่ง
หรือเกิดรู้เห็นพระจุฬามณี หรือพระพุทธเจ้า
ก็ให้ย้อนมาอ่านจิตของตนเองเช่นกัน
เพราะรูปนิมิตภายนอกทั้งปวงนั้น
ไม่ใช่สาระแก่นสารเพื่อการยึดถือแต่อย่างใด

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเจริญวิปัสสนา ก็หมดความหมาย
จะต้องคิดทำไมว่าจะต้องรู้อะไร ในเมื่อทุกสิ่งที่ถูกรู้ก็มีค่าเท่ากันทั้งนั้น
หากจิตเขาจะรู้สิ่งใดชัด ก็เอาสิ่งที่กำลังรู้ชัดนั่นแหละมาเป็นอารมณ์
หรือเรื่องญาณนั้นญาณนี้ก็เป็นของสมมุติ
เราไม่ได้ปฏิบัติเพราะอยากได้ญาณ
มรรคผลนิพพานก็ไม่เห็นจะต้องอยากได้
เพราะหากจิตจะได้ เขาก็ได้ของเขาเอง
แต่ยิ่งเราอยาก ก็ยิ่งไม่ได้
ส่วนวิปัสสนูปกิเลสก็เกิดไม่ได้ ถ้าไม่หลงลืมตัวขาดสติสัมปชัญญะ

นักปฏิบัติที่คิดมาก มีปัญหามาก ก็เพราะไม่พยายามรู้ตัว
ไม่มีสติพิจารณาอยู่ในกายในจิตของตนเอง
เอาแต่หลงไปกับสิ่งที่ถูกรู้ เอาแต่พยายามแก้อาการของจิต
ปฏิบัติไปด้วยความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้

หากผู้ปฏิบัติพยายามรู้ตัวอย่างต่อเนื่องเข้าไว้
และมีสติสอดส่องอยู่ในกายในจิต
หรือในวงขันธ์ ๕ ของตนอย่างเป็นปัจจุบัน
ก็แทบไม่มีปัญหาจะต้องถามใครอีกต่อไปแล้ว

๒๓ กันยายน ๒๕๔๒

ที่มา http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000444.htm

ทำไมคนส่วนใหญ่ จึงไม่สนใจการปฏิบัติธรรม

ถาม – ทำไมคนส่วนใหญ่จึงไม่สนใจการปฏิบัติธรรมคะ

ผมเคยพิจารณาเรื่องนี้มานานแล้วว่า
ทำไมผู้คนตั้งมากมายจึงหาที่สนใจการปฏิบัติยากนัก
ก็พิจารณาเห็นว่า เพราะส่วนมากไม่รู้ว่าตนกำลังถูกจองจำอยู่
ไม่รู้ว่า ตนกำลังเป็นทาสอยู่
แต่คิดว่าตนเป็นไทแก่ตัว
เหมือนคนที่เกิดมาติดคุก หรือติดเกาะอยู่สักแห่งหนึ่ง
ไม่เคยรู้จักโลกภายนอก ไม่เคยกระทั่งจะจินตนาการถึงโลกภายนอก
ก็คือว่า โลกมีแค่สิ่งที่ตนรู้เห็นเท่านั้น
เขาย่อมไม่มีความคิด หรือความพยายามที่จะหักกรงขัง
หรือหาทางออกจากเกาะนั้น

คนในโลกส่วนมากก็ยอมจำนนอยู่กับโลก เพราะไม่รู้ว่า
ยังมีสิ่งนอกเหนือออกไปอีก

เมื่อเกิดมาก็เรียนหนังสือ เรียนจบก็หางานทำ
แล้วก็มีครอบครัว มีลูกหลาน แล้วก็ตายไป
ต่างคนต่างจำเป็นต้องทำตามอย่างคนอื่นๆ
เพราะไม่รู้ว่า ยังมีสิ่งที่ดีๆ อื่นๆ อีกในชีวิตนี้

อนึ่ง คนส่วนมากมีมานะอัตตารุนแรง
รู้สึกว่าตนเองเก่ง แน่ ไม่มีใครบังคับได้
เขาไม่เคยเฉลียวใจเลยว่า ในความจริงแล้ว
เขาตกเป็นทาสของตัณหา ถูกตัณหาควบคุมบังคับสั่งการอยู่แทบทั้งวัน
เพียงแต่นายทาสคนนี้ฉลาดแสนฉลาด
มันปกครองทาสของมันด้วยการทำให้ทาสหลงผิดว่าตนเองเป็นไท
จนทาสบางคนคิดว่าตนเป็นเจ้าโลก
ทั้งที่ถูกเขาจูงจมูกอยู่ต้อยๆ ทั้งวัน

ผู้ได้ฟังธรรมของพระศาสดา
เกิดความรู้ตัวว่าตนติดคุกอยู่ ตนกำลังเป็นทาสอยู่
ก็ย่อมหาทางหนีออกจากที่คุมขัง หนีจากนายทาสผู้ทารุณร้ายกาจ
ที่เลี้ยงทาสไว้เพื่อฆ่าทิ้งตามอำเภอใจเมื่อถึงเวลาหนึ่ง

ธรรมที่กล่าวมานี้จึงสอดรับกับธรรมที่คุณดังตฤณกล่าวไว้
คือจะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
ก็ต้องรู้ตัวว่าทำเพื่อการปลดแอกตนเอง
เพื่อความเป็นอิสระ เพื่อความหลุดพ้น
เพื่อความดับสนิทแห่งทุกข์หรืออนุปาทาปรินิพพาน

ไม่ใช่เพียงแค่ทำทานตามๆ เขา รักษาศีลตามๆ เขา
เจริญภาวนาตามๆ เขา
เหมือนที่เรียน ทำงาน มีครอบครัว เลี้ยงลูกหลาน
แล้วก็ตายตามๆ เขามานับภพนับชาติไม่ถ้วนนั่นเอง

๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

ที่มา http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/122/37/

ขอเทคนิคดี ๆ ในการทำจิตให้เป็นกลาง

ถาม – ขอเทคนิคดี ๆ ในการทำจิตให้เป็นกลางครับ

จิตนั้นทีแรกมันก็เป็นกลางอยู่แล้วครับ
แต่พอมันไปรู้อารมณ์เข้า มันเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา
มันจึงเสียความเป็นกลางไป
ดังนั้น ถ้าหมั่นสังเกตจิตใจตนเองไว้
มันเกิดความยินดีก็รู้ทัน มันเกิดความยินร้ายก็รู้ทัน
จิตจะกลับมาเป็นกลางเองครับ
ไม่ต้องไปพยายามทำให้มันเป็นกลางหรอกครับ

๑ กรกฎาคม ๒๕๔๒

ที่มา http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000089.htm

พบคนหลายคนในตัวเรา

ถาม – ผมมีนิสัยชอบคุยกับตัวเองมานาน เผลอเป็นไม่ได้ จะต้องคุยหรือระลึกเรื่องต่าง ๆ กับตนเอง บางทีนั่งอมยิ้มเพลินเลยครับ ทีนี้เวลาปฏิบัติธรรมให้สังเกตจิต หรือเวทนา ผมจะเอาจิตอีกดวงที่ชอบคุยด้วยเป็นตัวสังเกต หรือผู้รู้ ผู้สังเกต ได้หรือไม่ครับ

เวลาเรามีสติสัมปชัญญะแล้วใช้สติระลึกรู้นามธรรมในจิตนั้น
ถ้าดูได้ละเอียด จะพบคนหลายคนในตัวเรา
คนหนึ่งรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ
คนหนึ่งเป็นคนคุ้ยความจำต่าง ๆ ขึ้นมา
คนหนึ่งเป็นคนคิด คิดตลอดเวลา แล้วพูดแจ้ว ๆ ไม่เลิก
คนหนึ่งเป็นคนรู้ อะไรผุดขึ้นก็มีหน้าที่รู้อย่างเดียว

ที่ดูแล้วมันกลายเป็นหลายคนนั้น ไม่แปลกหรอกครับ
คือนามทั้งหลายมันถูกจำแนกออก
เป็นเวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์)
สัญญา (ความจำได้หมายรู้)

สังขาร (เจตนาดีร้าย ความชอบความชัง)
และวิญญาณ (การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ)
เดิมสิ่งเหล่านี้ร่วมหัวจมท้ายกัน คอยก่อปัญหาให้เรา
คือมันรวมกันเข้ามาเป็นความรู้สึกว่า เรา เรา เรา

เวลาปฏิบัติแล้ว จะมีกี่ตัวก็ช่างมันเถอะครับ
ให้มีตัวหนึ่งเป็นคนดู อีกตัวหรือหลายตัวก็แสดงหน้าที่ของมันไป
อย่างนี้ก็ใช้ได้แล้วครับ

นักปฏิบัติจำนวนมาก ต้องการดับความคิด
ตัวความคิดหรือสังขารขันธ์นั้น เป็นส่วนของทุกข์
ท่านให้เรารู้ ไม่ใช่ไปละมัน
เพียงแต่เมื่อมีสติสัมปชัญญะ รู้ความคิดแล้ว
ความคิดจะค่อย ๆ เงียบเสียงลงตามลำดับ โดยไม่ต้องไปบังคับมัน
มันจะพูดก็ช่างมัน มันจะเงียบก็ช่างมัน
รู้มันเรื่อย ๆ อย่าเผลอก็พอแล้วครับ

เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อดับสังขารขันธ์ หรือเวทนาและสัญญาขันธ์
แต่ปฏิบัติเพื่อจะรู้ทันความเกิดดับของมัน ด้วยจิตที่เป็นกลาง
ถ้าคิดจะดับมัน จิตจะเกิดความรำคาญใจขึ้นมาเล็ก ๆ แบบไม่รู้ตัวครับ
เรียกว่ากิเลสเกิดขึ้น แต่เรารู้ไม่ทัน
จิตจึงไปปฏิเสธสภาพธรรมที่กำลังปรากฏอยู่

๙ มิถุนายน ๒๕๔๒

ที่มา http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000006.htm

ทางสายกลาง ทำอย่างไรถึงจะเป็นกลาง

ถาม - ทางสายกลาง ทำอย่างไรถึงจะเป็นกลางได้คะ

ทางสายกลางหรือความไม่สุดโต่งในการปฏิบัตินั้น
ต้องพิจารณาเอาที่จิตใจตนเองครับ
เพราะการปฏิบัติที่เป็นกลางของแต่ละคนไม่เท่ากัน
วิธีพิจารณาง่ายๆ ที่พระป่าท่านใช้กันก็คือ การสังเกตตนเองว่า
นอนแค่ไหนจึงจะพอ คือไม่ง่วงเหงาเพราะพักน้อยไป
ไม่ซึมเซาเพราะนอนมากไป กินแค่ไหนจึงจะทำความเพียรสบาย
อยู่ในอิริยาบถใด มากน้อยเพียงใด การปฏิบัติทางจิตจึงคล่องแคล่ว

แม้ "กลาง" ที่เป็นพฤติกรรมของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน
แต่ความเป็นกลางทางจิตนั้น เท่ากันทุกคน
เช่น เป็นกลางคือ เป็นปัจจุบัน ไม่เอนเอียงไปข้างอดีต หรืออนาคต
เป็นกลางต่ออารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า ไม่หลงยินดียินร้าย
และเป็นภาวะที่เหนือดี เหนือชั่ว

เหนือความปรุงแต่งทั้งฝ่ายบวกและฝ่ายลบ
คือถ้าพบว่าจิตมีกิเลสแล้วเกลียด ก็สุดโต่งไปข้างหนึ่ง
ถ้าจิตหลงเชื่อ วิ่งตามกิเลส ก็สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง

รวมความแล้วก็คือ จิตไม่มีความสุดโต่งในทุกๆ ด้าน
ระหว่างธรรมที่เป็นคู่ทั้งหลาย

สำหรับผู้ปฏิบัติในขั้นที่ละเอียดเข้าไปนั้น
นอกจาก **รู้** แล้ว ก็ไม่ใช่ความเป็นกลาง
เพราะในภาวะ **รู้** นั้น ศีลก็เป็นศีลอัตโนมัติ
สมาธิและปัญญาก็ประชุมลงที่เดียวกันเป็นอัตโนมัติ
ไม่ไหลไปสู่อดีตและอนาคต เป็นกลาง ปราศจากความยินดียินร้าย

สรุปแล้ว ทางสายกลางที่เป็นพฤติกรรมของแต่ละบุคคล
เป็นเรื่องที่ต้องสังเกตเอาเอง
ว่าทำอย่างใด อกุศลจะลดลง กุศลจะเจริญขึ้น
ส่วน "กลาง" ของจิตนั้น เหมือนกันทุกคน
คือ **รู้** ที่ไม่ *ปล่อยจิต* ให้เพลิดเพลินยินดีไปกับอารมณ์
หรือเพ่งอารมณ์ เพื่อ *บังคับจิต* ให้แนบกับอารมณ์อันเดียว

ที่กล่าวนี้ ผมกล่าวในเชิงของการปฏิบัติ
เพราะในเชิงปริยัตินั้น พวกเราก็คงทราบๆ กันดีอยู่แล้วทุกคน

๑๘ กันยายน ๒๕๔๒

ที่มา http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000422.htm

เจรจาโดยชอบ

พูดดีเป็นศรีแก่ปาก...
ประโยคนี้คงเคยได้ยินกันใช่ไหม
แล้วประโยค พูดมากปากจะมีสี... เคยได้ยินบ้างหรือเปล่า
ทั้งสองประโยคนี้ สามารถพูดกันได้ทุกยุค ทุกสมัยทีเดียว
แล้วก็คงไม่มีใครปฏิเสธหรอกนะว่า เราเองก็ชอบคนพูดเพราะๆ
ไปไหนมาไหนหรือไปติดต่อกับใครก็ชอบให้คนอื่นพูดกับเราเพราะๆ
จะมีก็แต่ในหมู่เพื่อนสนิทจริงๆ ที่พูดกันด้วยถ้อยคำที่เป็นกันเอง
ขึ้นมึง ขึ้นกู แถมด้วยถ้อยคำ... อีกสารพัด
แต่ก็กลับไม่รู้สึกโกรธเคืองกัน
แต่ถ้าเอาคำพวกนั้นไปพูดกับคนอื่นหรือคนไม่รู้จักล่ะก็... เป็นเรื่อง

คนทุกยุคทุกสมัยก็ใช้วาจานี่แหละเป็นอาวุธทำลายล้างกัน
บ้างก็พูดเท็จเพื่อทำให้คนอื่นเดือนร้อนจนถึงติดคุกติดตะรางก็มี
บางทีก็ใช้วาจานี่แหละยุแยงตะแคงรั่วจนหมู่คณะแตกแยกกัน
เชื่อไหมว่า ยุคใดที่มีพระสงฆ์อันเป็นพุทธบริษัทอยู่
แล้วมีใครไปเจตนากระทำการด้วยวาจาหรืออย่างอื่น
เพื่อให้เกิดความแตกแยกระหว่างหมู่พระสงฆ์ (เกิดสังฆเภท) ล่ะก็
เท่ากับผู้นั้นได้ทำกรรมหนัก เป็นบาปหนักที่สุด (อนันตริยกรรม)
ต้องรับผลที่เดือดร้อนแสนสาหัสตราบนานแสนนาน
อีกทั้งในชาตินั้นจะไม่สามารถปฏิบัติให้หมดสิ้นความยึดมั่น
ถือมั่นได้เลย

และถึงแม้จะไม่ถึงขนาดทำกรรมหนักที่สุดด้วยวาจา
คือเพียงแค่เจตนาที่จะพูดส่อเสียด คำหยาบ หรือเพ้อเจ้อ
ก็คงหนีไม่พ้นต้องมีเรื่องวุ่นวายเดือดร้อนตามมาเป็นแน่
เช่น เกิดใครไปพูดคำหยาบใส่หน้านักเลงแถวบ้านล่ะก็
มีหวังโดนซะเละแน่ หรือไปพูดส่อเสียด เยาะเย้ย ถากถาง
เพื่อนร่วมงาน ก็มีหวังต้องเดือนร้อนสักวัน
แม้แต่เพื่อนสนิทกันแท้ๆ หรือสามีภรรยา ก็ยังมีเรื่องกันได้
เพียงเพราะพูดจาไม่เข้าหูแค่คำสองคำเท่านั้น
นี่แหละ ตัวอย่างของการไม่มีการเจรจาโดยชอบ
การไม่เจรจาโดยชอบ เอาแต่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ
พูดเพ้อเจ้อ ก็จะทำให้มีชีวิตที่เดือนร้อน ยุ่งยาก ขาดความสุขสงบ
จิตใจก็จะขุ่นมัว ฟุ้งซ่าน ไปถึงไหนก็มีแต่คนจะรังเกียจ
ไปขอความช่วยเหลือจากใครก็ไม่มีใครอยากช่วย
ถ้าเป็นอย่างนี้ก็อย่าหวังเลยว่า จะปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ
ได้โดยง่าย

สรุป...
การมีวาจาที่ไม่เป็นการพูดเท็จ ไม่เป็นการพูดส่อเสียด
ไม่หยาบคาย ไม่เพ้อเจ้อ
มีผลโดยตรงที่จะทำให้เราเองมีความสุขสงบ
มีจิตใจที่ผ่องใส อ่อนโยน จะไปไหนมาไหนก็ไม่ยากลำบาก
มีคนคอยช่วยเหลือ ให้ความเมตตาอยู่เสมอๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ล่ะก็
ไม่ว่าจะศึกษาหรือปฏิบัติตามมรรคก็จะทำสำเร็จได้โดยง่าย

ทำการโดยชอบ

ทำการโดยชอบ (สัมมากัมมันตะ) หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม หรืออย่าได้มีการกระทำที่เป็นการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

ถ้ารู้จักศีล ๕ ข้อ ก็คงจะมองออกซินะว่า ที่ให้เว้นการกระทำทั้ง ๓ อย่างนั้น ก็คือศีลข้อที่ ๑ ๒ และ ๓ นั่นเอง ส่วนศีลข้อ ๔ ก็คือเว้นจากการพูดเท็จ ซึ่งก็คือมรรคข้อ เจรจาโดยชอบ เอ... แล้วศีลข้อ ๕ ที่ให้เว้นจากการดื่มของมึนเมาไปอยู่ที่ไหน อ๋อ... ก็คือมรรคข้อ เลี้ยงชีพโดยชอบ (สัมมาอาชีวะ) เอาไว้ค่อยพูดถึงในบทต่อไปก็แล้วกัน ว่าทำไมศีลข้อ ๕ คือมรรคข้อเลี้ยงชีพโดยชอบ

ทำไมต้องปฏิบัติตามมรรคข้อนี้?
เอาง่ายๆ เลย ลองคิดดูซิว่า
ถ้าวันๆ เราเอาแต่ทำในสิ่งที่ควรเว้นทั้ง ๓ อย่าง
แล้วอะไรจะเกิดขึ้นกับเราต่อไปภายภาคหน้าไม่ช้าก็เร็ว
เช่น วันนี้ไปฆ่าคน ไปปล้นเงิน ไปข่มขืนผู้หญิง
ไม่ต้องคิดจนปวดหัวก็รู้แล้วว่า มีโทษสูงถึงถูกประหารชีวิต
ติดคุกตลอดชีวิต หรือไม่ก็ถูกตามล้างแค้นจากผู้ที่ผูกพยาบาท

วันๆ จิตใจก็คงจะเอาแต่ร้อนรุ่ม หวาดกลัวภัยที่จะตามมา
แล้วอย่างนี้จะมีโอกาสปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ ได้เหรอ

อ้าวแล้วกัน... ทำไมคิดอย่างนั้นล่ะ
อย่าคิดเชียวนาว่า สัตว์เล็ก สัตว์น้อยฆ่าไปเถอะไม่เป็นไรหรอก
ของเล็ก ของน้อยก็หยิบฉวยเอาไปเถอะไม่เป็นไรหรอก
ลวนลามผู้หญิงนิดๆ หน่อยๆ ไม่เป็นไรหรอก
เขาไม่กล้าโวยวายหรอก จะบอกให้ก็ได้ว่า
ที่เราคิดว่าแค่เล็กๆ น้อยๆ นิดๆ หน่อยๆ นั้น
มันเป็นกรรมชั่วที่จะส่งผลเป็นโทษทั้งหมดเลยนะ
วันนี้อาจโชคดีไม่เป็นไร แต่วันข้างหน้าไม่รอดหรอก
ต้องได้รับผลที่ทำให้เดือดร้อนใจและทุกข์ทรมานอย่างแน่นอน
เพราะนี่คือกฎแห่งกรรมที่ไม่มีใครเอาชนะได้
แล้วจะยิ่งแย่ไปกว่านั้น หากเราตั้งต้นทำความผิดเล็กๆ น้อยๆ ได้
แล้วไม่รีบหยุด ไม่รีบเลิกซะตั้งแต่เนิ่นๆ
ต่อไปมันจะพัฒนาไปทำความผิดใหญ่ๆ ได้ง่าย
ถึงตอนนั้น นรกเปิดรอเราแน่
ที่เดียวเท่านั้นที่เราต้องไปอยู่ก็คือ นรก

เพราะฉะนั้น ตราบใดที่ยังทำอย่างที่ห้ามเอาไว้ในมรรคข้อนี้
ก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะหมดความยึดมั่นถือมั่นได้แน่นอน
จนกว่าจะกลับตัวกลับใจหยุดทำสิ่งที่เป็นความผิดพวกนี้ได้

แล้วหันมาตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติตามมรรคทั้ง ๘ จึงจะมีสิทธิ์อีกครั้ง

สรุปว่า...
การที่เราสามารถเว้นการกระทำที่เป็นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์
และการประพฤติผิดในกาม ก็มีแต่จะทำให้สังคมสงบสุขร่มเย็น
เราก็จะไม่ต้องรับผลที่เป็นความเดือดเนื้อร้อนใจ แต่จะมีจิตใจที่ดี
ที่เป็นกุศล สามารถที่จะปฏิบัติมรรคได้ง่าย

เลี้ยงชีพโดยชอบ

เลี่ยงชีพโดยชอบ (สัมมาอาชีวะ)
หมายถึง ละการเลี้ยงชีพที่ผิด เลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ

งง.. หรือเปล่า?
ความหมายดังกล่าว ยกความหมายมาจากพระไตยปิฎกนะ
หากงงก็ต้องมานั่งตีความกันเล็กน้อย

ขอตีความ ณ ที่นี้ว่า...
ให้เราเลี้ยงชีวิตด้วยสิ่งที่ดีๆ ด้วยความพอเพียง
เช่น ทานอาหารที่มีคุณประโยชน์
เว้นการทานอาหารที่มีโทษ เว้นการสเพสิ่งเสพติดทุกชนิด

ทำอาชีพที่สุจริตด้วยความซื่อสัตย์
อย่าทำอาชีพที่สังคมรังเกียจ อย่าทำอาชีพที่ผิดกฎหมาย
และอย่าทำอาชีพที่ขัดกับมรรคทั้ง ๘

นี่ไงล่ะที่ได้พูดไว้ก่อนหน้านี้ว่า ศีลข้อ ๕
ที่ให้เว้นจากการดื่มสุราของมึนเมา อยู่ในมรรคข้อ เลี้ยงชีพโดยชอบ
เพราะการดื่มสุราของมึนเมา จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย
ไม่ใช่การเลี้ยงชีพเลี้ยงชีวิตแล้ว แต่เป็นการบั่นทอนชีวิต
เพราะสารพัดโรคจะมารุมเร้าจนต้องเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร

คนที่ดื่มสุราหรือของมึนเมา
ดื่มไปดื่มมาเดี๋ยวเดียว ก็หลงลืมสติ ขาดสติ
คนที่ขาดสตินี่ คือคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับมรรคเลยนะ
เพราะขณะใดที่ขาดสติ ขณะนั้นย่อมไม่มีมรรคเลยสักข้อเดียว
สามารถกระทำกรรมได้ทุกอย่าง ทำชั่วได้ทุกชนิด

ไม่จริงเหรอ... พูดเกินไปเหรอ? จริงจริง...
ลองไปสอบประวัติคนทำชั่ว ที่เห็นลงหน้าหนึ่งหนังสือพิมพ์
ดูก็ได้ เกือบร้อยละร้อย กินเหล้าเมายาทั้งนั้น
ฆ่ากันตายคาวงเหล้าก็เยอะ ข่มขื่นลูกตัวเอง ข่มขืนลูกเมียคนอื่น
เพราะเมาเหล้าเมายาก็เยอะ คนพวกนี้สุดท้ายไปไหนล่ะ

โน่นเรือนจำแดนประหาร... นรกไหมล่ะ ไม่มีสิทธิ์มานั่งปฏิบัติมรรค
เพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นได้หรอก

นอกจากจะต้องเลี้ยงชีพด้วยอาหารที่มีคุณประโยชน์แล้ว
การจะได้มาซึ่งอาหารหรือสิ่งของเพื่อเลี้ยงชีวิต ก็ต้องได้มาจาก
การประกอบอาชีพที่ซื่อสัตย์ สุจริต และไม่ขัดกับมรรคข้ออื่นๆ
อีกด้วย ใครคิดจะทำอาชีพการงานอะไร ก็ขอให้ไตร่ตรอง
ตามหลักของมรรคให้ดีๆ อาชีพไหนทำแล้วขัดกับมรรคข้ออื่นๆ
ก็อย่าทำ เช่น อย่าทำอาชีพรับจ้างฆ่าสัตว์ อย่าขายเหล้า
อย่าขายยาเสพติด อย่าทำงานที่ต้องหลอกลวง
ต้มตุ๋นชาวบ้าน ฯลฯ

ตั้งใจให้มั่นคงเด็ดเดี่ยวไปเลยว่า
ถึงจะอดตายก็จะไม่ทำงานที่ผิดไปจากมรรค
แต่เชื่อเถอะว่า คนที่ปฏิบัติตามมรรคอย่างจริงจัง
จะไม่มีวันอดตายแน่นอน
ทุกคนที่เข้ามาเดินตามทางมรรคอย่างจริงจัง
สามารถเป็นพยานยืนยันได้

อาชีพที่ดีที่สุดต่อการปฏิบัติมรรค เพื่อมุ่งหวังความไม่ยึดมั่นเหรอ?
แหม... ไม่อยากเรียกว่าเป็นอาชีพเลย ขอเรียกว่า ดำรงชีพ
จะดีกว่า

การดำรงชีวิตที่ดีที่สุด เอื้อต่อการปฏิบัติมรรคได้ดีที่สุด
เห็นทีจะไม่พ้นการดำรงชีพด้วยการเป็นพระสงฆ์
หรือเป็นนักบวชในพระพุทธศาสนานั่นเอง
แต่ก็ไม่ใช่ว่าชาวบ้านอย่างเราๆ จะปฏิบัติมรรคไม่ได้ดี
ไม่ได้ผลนะ มีเยอะไป ที่ชาวบ้านอย่างเราๆ สามารถปฏิบัติมรรค
ได้เป็นอย่างดี แต่ส่วนมากก็จะมีอุปสรรคในการปฏิบัติมากกว่า
ผู้ที่ออกบวชเพราะอย่างน้อยชาวบ้านอย่างเราๆ
จะมีเวลาปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่องน้อยกว่า
เพราะมีหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบ ไม่ทำก็ไม่ได้

สรุปว่า...
หากใครปรารถนาที่จะปฏิบัติตามมรคคกันอย่างจริงจังล่ะก็
จำต้องดำรงชีวิตและเลือกอาชีพที่ไม่ขัดกับหลักของมรรคทุกๆ ข้อ
ไม่เช่นนั้นก็ยากเต็มกลืนที่จะปฏิบัติมรรคให้ยิ่งๆ ขึ้นไป
ดังใจที่ปรารถนา ถ้าสามารถเลี้ยงชีพโดยชอบได้
ไม่ว่าจะเป็นพระหรือฆราวาสล่ะก็
มีสิทธิ์ที่จะปฏิบัติมรรคได้จนไม่ยึดมั่นถือมั่นได้แน่
ถ้าปฏิบัติจริงทำจริง

ความเพียรชอบ

ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)
หมายถึง ให้มีความพอใจที่จะทำบ่อยๆ
ทำอะไรให้บ่อยๆ... ก็
ทำจิตใจเพื่อไม่ให้สิ่งไม่ดี (อกุศลธรรม) ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น
ทำจิตใจเพื่อละจากสิ่งไม่ดี (อกุศลธรรม) ที่เกิดขึ้นแล้ว
ทำจิตใจเพื่อให้สิ่งที่ดีๆ (กุศลธรรม) ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
ทำจิตใจเพื่อให้สิ่งที่ดีๆ (กุศลธรรม) ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เกิดยิ่งๆ ขึ้นไป พูดง่ายๆ ก็คือ ให้เพียรทำดี ให้เพียรละชั่ว นั่นเอง

การเพียรทำดี การเพียรละชั่ว จะมีผลโดยตรงกับจิตใจเราเอง เพราะการทำดีแม้ในเบื้องต้นเช่น เป็นคนดี ทำบุญ ให้ทาน เมื่อทำแล้ว ย่อมส่งผลให้จิตใจมีความสุขสงบชุ่มเย็น อันนี้เป็นปัจจัยสำคัญมากที่จะทำให้การปฏิบัติมรรคทุกข้อเป็นไปโดยง่าย

จริงๆ แล้วการปฏิบัติมรรคข้อต่างๆ อย่างจริงจัง ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ก็คือการเพียรทำดี (จะว่าดีที่สุดก็ได้) ในความหมายของมรรคข้อนี้นั่นเอง

มีข้อน่าสังเกตนิดนึงว่า
ชาวบ้านอย่างเราๆ จะถูกสอนให้ท่านทำดีกันมาตั้งแต่เล็กๆ
และถ้าเป็นชาวพุทธ ก็จะสอนลูก สอนหลาน ให้ทำดี
ให้ทำสิ่งดีๆ ด้วยการทำบุญให้ทานกันบ่อยๆ
การทำบุญให้ทาน นอกจากจะทำให้จิตใจมีความสุข สงบ ชุ่มเย็น
ทำให้สามารถปฏิบัติมรรคข้ออื่นๆ ให้ลุล่วงได้โดยง่ายแล้ว
ยังสามารถส่งผลต่อไปถึงภายภาคหน้าอีกด้วย
เปรียบเหมือนทำแล้วกลายเป็นเสบียง
ติดตามตัวไปได้ พอถึงเวลาและโอกาส
อันควรก็จะส่งผลกลับคืนมาให้เรา
ใครที่ทำสิ่งดีๆ ไว้มาก
ก็จะมีลาภ ยศ สรรเสริญ มาก
ใครที่ทำสิ่งดีๆ ไว้น้อย
ก็จะมีลาภ ยศ
สรรเสริญ น้อย

ตรงนี้ต้องระวังสักนิดนึงคือ...
เมื่อว่ากันตามเป้าหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนา
ซึ่งก็คือความไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว
มรรคข้อนี้ไม่ได้สอนให้คนเราบ้าทำบุญ ให้ทานกันนะ
แต่มุ่งให้ทำกันตามโอกาสและตามสภาพหรือพอควรแก่ฐานะ
จะทำมากหรือทำน้อยก็ได้ชื่อว่าทำดี

ทำแล้วก็ไม่ต้องหวังผลว่าจะร่ำรวยสุขสบายในภายภาคหน้า
แต่ให้ทำดีกัน ก็เพื่อให้จิตใจเป็นสุข สงบ ชุ่มเย็น
เพื่อจะได้สามารถปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ ได้โดยง่ายเท่านั้น
ส่วนที่เป็นผลในรูปของ ลาภ ยศ สรรเสริญนั้น
เป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริง

สรุปว่า...
ให้เราเพียรทำดี ให้เราเพียรละชั่ว
ทำดีตามโอกาสตามกำลังที่จะทำได้ ส่วนชั่วนั้นก็ละเสียให้ได้
ทำดี ละชั่ว กันก็เพื่อให้จิตใจเรามีความสุข
สงบ ชุ่มเย็น จะได้ปฏิบัติมรรคข้ออื่นๆ ได้
ตามที่ตั้งใจไว้

ระลึกชอบ

ระลึกชอบ (สัมมาสติ)
คำว่าระลึกในภาษาไทยจะแปลว่า คิดถึง นึกถึง
แต่อย่าไปเข้าใจว่า การระลึกชอบ เป็นเพียงแค่เป็นการคิดถึง นึกถึง
เหมือนที่เราคิดถึง หรือนึกถึงใครสักคนเชียวนะ
การระลึกชอบ ไม่ได้เป็นการคิดถึง นึกถึง แบบนั้น

เมื่อพูดถึง การระลึกชอบ จะหมายถึง
การรับรู้สิ่งต่างๆ ว่าควรต้องรับรู้ด้วยอาการเช่นไร

จึงจะเป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่น
เรื่องของมรรคข้อ ระลึกชอบ นี้ได้มีการอธิบายกันเอาไว้มากมาย
แต่ในที่นี้จะขอพูดเฉพาะเท่าที่ควรทราบในเบื้องต้นก่อนเท่านั้น
จะได้เข้าใจได้ง่ายและไม่ชวนเบื่อซะก่อน

โดยปกติแล้ว จิตจะทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆ
ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ซึ่งเมื่อย่นย่อจัดหมวดหมู่ตามนัยของ ระลึกชอบ
สิ่งต่างๆ ที่ถูกรู้ได้จะมีอยู่ ๔ หมวดคือ

หมวดที่เป็นร่างกาย (กาย)
หมวดที่เป็นความรู้สึกว่าสุข ว่าทุกข์ ว่าเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ (เวทนา)
หมวดที่เป็นอาการปรากฏของจิต (จิต)
และหมวดที่เป็นเรื่องราวของธรรมรวมทั้งหลาย (ธรรม)

มรรคข้อระลึกชอบนี้ ได้บอกเอาไว้ว่า
หากผู้ใดจะปฏิบัติเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นจนถึงที่สุดแล้วล่ะก็
ให้ผู้นั้น มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในขณะที่รับรู้
กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง
(การปฏิบัติตามมรรคข้อ ระลึกชอบ เรียกกันว่า
การเจริญสติปัฏฐาน ๔)

ที่บอกให้ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ นั้น
มีความเพียร หมายถึง ปฏิบัติบ่อยๆ และปฏิบัติให้ต่อเนื่อง
มีสัมปชัญญะ มีสติ (มักจะพูดกันว่า มีสติสมัปชัญญะ)
หมายถึง ไม่เผลอ ไม่ลืมตัว ไม่เพ่งจ้อง
รู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏตามที่เป็นจริง
รู้ด้วยใจที่เบาสบายไม่เครียด ไม่ตึง ไม่หนัก
ผู้ใดที่รู้ กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง
อย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้ตามสมควรแล้ว
ก็จะเห็นสิ่งต่างๆ มีสภาพที่แท้จริงคือ มีความเกิดขึ้น - เสื่อมไป
เป็นเรื่องธรรมดา และเมื่อปฏิบัติกันอย่างมีความเพียรไปเรื่อยๆ
จิตที่เคยไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่างๆ เพราะความอยาก - ไม่อยาก
ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติมรรคข้อนี้มาจนชำนาญแล้ว
จะมีความเห็นตรงกันว่า มรรคข้อ ระลึกชอบ
เป็นมรรคข้อที่ให้ผลมาก
ซึ่งถ้าเปรียบมรรคทั้ง ๘ เสมือนเฟือง ๘ ตัว ที่ต้องทำงานร่วมกัน
อยู่ในเครื่องจักร ระลึกชอบ จะเปรียบได้กับเฟืองตัวที่ให้กำลังขับ
มากที่สุดทีเดียว อีกทั้งในพระไตรปิฎกก็จะบันทึกไว้ในทำนองว่า
ผู้ที่ได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้มากแล้ว
อย่างช้า ๗ ปี ผู้นั้นจะมีความไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ไม่มากก็น้อย

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเรื่องที่ถูกพูดถึงกันมากที่สุด
โดยเฉพาะในกลุ่มของผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติมรรคกันอย่างจริงจัง

หมายเหตุ... ๗ ปีที่ว่า
หมายถึงต้องปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องจริงๆ
ใครที่ปฏิบัติถูกบ้าง ผิดบ้าง ไม่ต่อเนื่องบ้าง
ระยะเวลา ๗ ปีที่ว่า ก็จะยาวนานออกไปอีก
ต้องขอให้เข้าใจด้วยนะว่า
ถึงแม้จะเป็นที่ยอมรับกันว่า
การปฏิบัติตามมรรคข้อนี้จะมีผลมากก็ตาม
แต่ลำพังการปฏิบัติตามมรรคข้อนี้เพียงข้อเดียว
ย่อมไม่อาจกระทำได้
จำต้องปฏิบัติมรรคข้ออื่นๆ ประกอบด้วยเสมอ

สรุปว่า...
มรรคข้อ ระลึกชอบ นี้ ได้ชื่อว่าเป็นมรรคข้อที่ต้องปฏิบัติให้มาก
ถ้าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแท้จริงแล้วล่ะก็
จะรู้สิ่งต่างที่กำลังปรากฏได้ตามสภาพที่เป็นจริง
จะรู้สิ่งต่างๆ ด้วยใจที่เบาสบายไม่เครียด ไม่ตึง ไม่หนัก
และมีผลทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่างๆ ได้

จิตตั้งมั่นชอบ

สมาธิ เป็นคำที่เราคุ้นหูกันมากและเข้าใจกันว่า
สมาธิก็คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง
คำว่า สมาธิ จึงแปลว่า จิตตั้งมั่น

แต่สำหรับในเรื่องของมรรคแล้ว มรรคข้อ จิตตั้งมั่นชอบ
(สัมมาสมาธิ) จะเป็นคนละอย่างกับ จิตตั้งมั่น (สมาธิ)
พอพูดถึงสมาธิคนทั่วไปก็รู้ว่าเป็นอย่างไร
แต่พอพูดถึง จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) กลับไม่ค่อยรู้จักกันนัก
แล้วก็มักจะเหมาเอาว่า
จิตตั้งมั่น กับ จิตตั้งมั่นชอบ เป็นอย่างเดียวกัน
จึงทำให้ไปมุ่งฝึกกันแต่ให้จิตตั้งมั่น (ฝึกกันแต่สมาธิ)
ที่ไม่ใช่การฝึกปฏิบัติตามมรรคข้อ จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

ลองมาดูกันว่า จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) กับ จิตตั้งมั่น (สมาธิ)
มีความแตกต่างกันอย่างไร

จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) กับ จิตตั้งมั่น (สมาธิ)
จะมีลักษณะอาการของจิตที่ตั้งมั่นเหมือนกัน
ต่างกันตรงที่ จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) จะต้อง
ปรากฏอาการของจิตที่ตั้งมั่นอย่างมีความวางเฉย (มีอุเบกขา)

มีสติบริสุทธิ์ ลำพังแค่จิตตั้งมั่นอย่างเดียวจะยังไม่ใช่จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

และจากที่เคยพูดไว้ว่า มรรคทุกข้อต้องเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
ดังนั้น จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) จะเกิดขึ้นได้
ก็ต้องมีมรรคอีก ๗ ข้อร่วมด้วยเสมอ
เช่น ถ้าจิตตั้งมั่นอย่างไม่มีความเห็นชอบ ก็ย่อมไม่ใช่สัมมาสมาธิ
หรือถ้าจิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ดี การกระทำที่ไม่ดี (อกุศลธรรม)
ก็จะไม่ใช่ จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) เช่นกัน

มีความเข้าใจอยู่อย่างหนึ่งที่บางคนยังเข้าใจไม่ถูกต้อง
คือ บางคนจะไปให้ความหมาย จิตตั้งมั่นชอบ ว่า
ต้องมีจิตตั้งมั่นเป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน ถ้าตั้งมั่นเพียงชั่วขณะ
หรือช่วงเวลานิดเดียว (ขณิกสมาธิ) จะไม่ใช่จิตตั้งมั่นชอบ
ความเข้าใจแบบนี้ไม่ถูกต้อง ก็เพราะ...
จิตตั้งมั่นชอบ
จะต้องเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ
โดยเฉพาะการปฏิบัติมรรคข้อ ระลึกชอบ หรือปฏิบัติตาม
สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้น
แม้จิตจะมีระดับความตั้งมั่นเพียรชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ)
ก็ให้ผลได้ตรงตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ หรือระลึกชอบแล้ว
ดังนั้นจิตที่ตั้งมั่นเพียงชั่วขณะก็เลยเป็นจิตตั้งมั่นชอบได้

แต่ต้องมีอุเบกขา และมีสติที่บริสุทธิ์ด้วย
ระยะเวลาที่จิตตั้งมั่นจึงไม่อาจใช้เป็นเครื่องตัดสินว่า
จิตตั้งมั่นชอบ หรือไม่

สรุปว่า...
หากจะวินิจฉัยกันให้ง่ายๆ ว่า
จิตที่ตั้งมั่นเป็น จิตตั้งมั่นชอบ หรือไม่
ก็ขอให้ดูว่า มีความตั้งมั่นอย่างมีอุเบกขา มีสติที่บริสุทธิ์หรือไม่
ถ้าตั้งมั่นอย่างมีอุเบกขา มีสติที่บริสุทธิ์ก็เป็น จิตตั้งมั่นชอบ
แม้จะตั้งมั่นเพียงชั่วขณะก็ตาม

จิตตั้งมั่นชอบ ทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร?

เชื่อไหมว่าเรื่องสมาธิ เป็นเรื่องที่มีการสอนหรือ
มีการฝึกกันเยอะมากๆ บ้างก็เรียกกันว่า
ฝึกสมถกรรมฐาน หรือฝึกสมถะ
จึงได้มีสื่อเยอะแยะมากมายที่พูดถึงเรื่องของการฝึกสมาธิ
แต่ละสื่อ แต่ละสำนัก ก็มีวิธีการหรือมีรูปแบบที่แตกต่างกันไป
จนชวนให้สงสัยว่า วิธีไหนหรือแบบไหนถูกต้องกันแน่

ขอบอกกันตรงๆ เลยว่า
จิตตั้งมั่นชอบนั้นไม่ได้วัดความถูก - ผิดกันด้วยวิธีการหรือรูปแบบ
ใครจะทำวิธีไหนก็ได้ จะทำด้วยรูปแบบใดก็ได้

ขอเพียงทำแล้วเกิดจิตที่ตั้งมั่น มีอุเบกขา มีสติบริสุทธิ์
ก็เป็นจิตตั้งมั่นชอบทั้งนั้น

แต่ถ้าจะถามว่า จิตตั้งมั่นชอบ จะปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้อย่างไร
ก็ขอให้เข้าใจว่า สามารถปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้ ๒ แนวทาง

แนวทางแรก
เป็นแนวทางที่ใช้การปฏิบัติมรรคข้อ ระลึกชอบ
หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก
แนวทางนี้จะใช้การฝึกรู้สิ่งต่างๆ อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติ
ฝึกกันในขณะดำรงชีวิตตามปกติธรรมดา
ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรก็ฝึกได้
นึกได้ตอนไหนก็ฝึกกันตอนนั้นได้ทันที
จะเดิน จะกิน จะกวาดบ้าน ล้างจาน ฯลฯ ก็ฝึกได้
แม้แต่กำลังเดินไปห้องน้ำ เดินๆ ไป เกิดนึกขึ้นได้ก็ฝึกได้ทันที
การฝึกตามแนวทางนี้เมื่อทำได้ถูกต้องจริงๆ ก็จะเกิดจิตตั้งมั่นชอบ
เป็นขณะๆ ไป เหตุที่การฝึกรู้ตามมรรคข้อ ระลึกชอบ
ทำให้เกิด จิตตั้งมั่นชอบ ขึ้นได้
ก็เพราะระลึกชอบกับจิตตั้งมั่นชอบเป็นของที่แยกขาดจากกันไม่ได้
เมื่อใดที่ระลึกชอบได้ เมื่อนั้นย่อมมีจิตตั้งมั่นชอบเสมอ
แนวทางนี้จะเหมาะมากกับวิถีชีวิตชาวเมืองที่ต้องทำมาหากิน
ไม่มีเวลาว่างมากพอจะไปฝึกอีกแนวทางหนึ่ง (แนวทางที่สอง)

แล้วก็ขอให้มั่นใจเถอะว่า แนวทางนี้ทำได้จริง
เพราะมีผู้ที่ฝึกแล้วได้ผลจริงๆ เกิดจิตตั้งมั่นชอบจริง
ได้ผลเป็นความไม่ยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับจริง

แนวทางที่สอง
เป็นการฝึกด้วยวิธีการฝึกสมาธิตามรูปแบบต่างๆ
คือฝึกให้จิตตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว
ที่นิยมฝึกกันมากก็คือ ฝึกให้จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ
ตั้งมั่นอยู่กับส่วนของร่างกายที่พอง - ยุบสลับกันไป
ตั้งมั่นอยู่กับส่วนของร่างกายที่เคลื่อนไหวไปมา
หรือตั้งมั่นอยู่กับรูปภาพ เครื่องหมายที่ทำขึ้น ฯลฯ
วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมาก
(เรียกว่า ฝึกสมาธิ นั่งสมาธิ กันนั่นแหละ)
การฝึกแนวนี้มีการเปิดสอนกันเยอะแยะมากมายจนต้องขอบอกว่า
ใครที่คิดจะใช้แนวทางนี้ ก็ขอให้หมั่นตรวจสอบดูด้วยนะว่า
ฝึกไปแล้ว ทำไปแล้วเกิดเป็นจิตตั้งมั่นชอบจริงหรือไม่
เพราะส่วนมากทำแล้ว จะหลงไปเพลิดเพลินกับความสุขบ้าง
หลงเพลิดเพลินไปกับภาพ - แสงสีที่เกิดขึ้นบ้าง
หรือหลงเพลิดเพลินไปกับความสามารถพิเศษเหนือคนทั่วไป
จะทำได้ หากเป็นอย่างนี้ก็ไม่ใช่การปฏิบัติตามมรรคข้อ
จิตตั้งมั่นชอบแล้วนะ

ใครที่คิดจะฝึกตามแนวทางที่สอง ก็ต้องขอให้เข้าใจอีกด้วยนะว่า
เมื่อเกิดจิตตั้งมั่นชอบจากการนั่งสมาธิหรือฝึกสมาธิแล้ว
พอเลิกฝึกจิตจะเกิดมีความตั้งมั่นชอบต่อไปอีกช่วงเวลาหนึ่ง
ขออย่าได้ปล่อยช่วงเวลานั้นทิ้งไปเปล่าๆ นะ

ให้รีบปฏิบัติตามมรรคข้อ
ระลึกชอบหรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต่อทันที
จึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่เช่นนั้นจิตตั้งมั่นชอบที่เกิดขึ้น
ก็จะกลายเป็นของเปล่าประโยชน์ไปอย่างน่าเสียดาย

เป็นที่น่าสังเกตว่า
บางคนต้องฝึกตามแนวทางแรกเท่านั้นจึงจะได้ผล
ในขณะที่บางคนก็ต้องฝึกตามแนวทางที่สองเท่านั้นจึงจะได้ผล
อันนี้คงต้องทดลองหากันเอาเองว่า
เราควรต้องฝึกตามแนวทางใด จึงจะได้ผล

การฝึกตามแนวทางแต่ละแนวก็จะมีลักษณะที่แตกต่างกันด้วยคือ
ผู้ที่ฝึกปฏิบัติตามแนวทางแรก (ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก)
จะมีลักษณะเป็นการปฏิบัติระลึกชอบ ควบคู่กับปฏิบัติจิตตั้งมั่นชอบ
เปรียบเหมือนเราสระผมด้วยแชมพูที่มีครีมนวดมผผสมอยู่
จึงเท่ากับได้สระผมและนวดผมไปในขั้นตอนเดียวกัน
ส่วนผู้ที่ฝึกปฏิบัติตามแนวทางที่สอง (ฝึกสมาธิตามรูปแบบ)

จะมีลักษณะเป็นการฝึกปฏิบัติจนเกิดจิตตั้งมั่นชอบขึ้นก่อน
พอฝึกปฏิบัติได้ช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้ว
จึงจะฝึกปฏิบัติระลึกชอบหรอฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ต่อ

หลังจากที่ฝึกปฏิบัติระลึกชอบผ่านไปได้อีกช่วงเวลาหนึ่ง
จิตที่เคยตั้งมั่นชอบก็จะอ่อนกำลังลงหรือไม่อาจตั้งมั่นชอบได้ต่อไป
ก็ต้องฝึกปฏิบัติสมาธิจนเกิดจิตตั้งมั่นชอบขึ้นใหม่อีกครั้ง
และต้องฝึกปฏิบัติสลับกันอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ
จึงเปรียบเสมือนต้องสระผมด้วยแชมพูให้เสร็จก่อน
แล้วจึงนวดผมด้วยครีมนวดผมอีกครั้งนั่นเอง

สรุปว่า...
การปฏิบัติเพื่อให้เกิดจิตตั้งมั่นชอบของแต่ละคนนั้น
จะต้องใช้การปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสมกับสภาพ
และพื้นฐานของแต่ละคน และไม่มีวิธีการที่แน่นอนตายตัว
ผู้ปฏิบัติจึงต้องรู้จักสังเกตตัวเองว่า
กิจกรรมอะไรที่เราทำแล้วเกิดจิตตั้งมั่นชอบได้ง่าย
หรือทำแล้วเกื้อกูลให้ปฏิบัติมรรคข้อระลึกชอบ
หรือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ได้ดี ก็ขอให้ทำกิจกรรมนั้นให้มาก
ทำให้บ่อย แล้วไม่นานนักหรอก ก็จะปรากฏเกิดผลตามนัย
ของพุทธศาสนาได้ไม่มากก็น้อย



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

Lactasoy®

บริษัท แลคตาซอย จำกัด





ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



เปา









ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง





14 ANNIVERSARY

ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

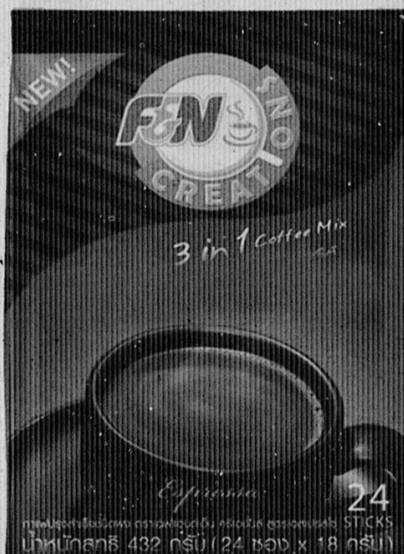
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง







ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

คนอร์





ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา

















ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

คอมฟอร์ท อัลตร้า









ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

POND'S





ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

บรีส









ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง





สกอลล์...สไตล์เท่ห์...สบายทุกย่างก้าว



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง



ไวตามิ้ลค์

จอห์นสัน แอนด์ จอห์นสัน

Johnson & Johnson



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



SUNSILK®







ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

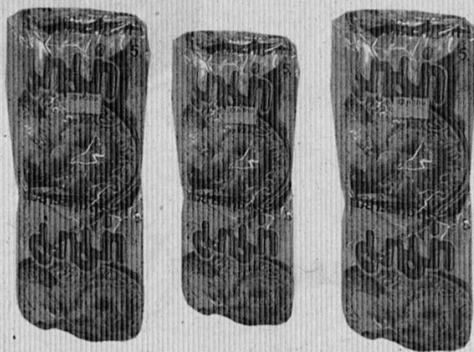
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

มาม่า





ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

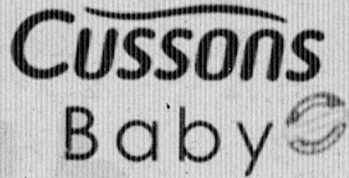
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



หัางคนไทย
หัวใจคนเมือง









ปฏิวัติทั่วไทย ไร้แบคทีเรีย



พฤกษา นกแก้ว 



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง



OSOTSPA

JACK'n JILL

โอโจ
อร่อย...ถูกใจ

ฟัน.โอ๊

ทิวลี่

Manufactured By (ผลิตโดย)



URC (Thailand) Co., Ltd.
บริษัท ยูอาร์ซี (ประเทศไทย) จำกัด

1/123 นิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

1/123 SAMUTSAKORN INDUSTRIAL ESTATE SAMUTSAKORN

โทร./Tel. (662) 517-4800 WWW.JACKNJILL.CO.TH



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

LOLANE

ไฮยีน
ผลิตภัณฑ์ปรับผ้านุ่ม

GARNIER

L'OREAL
PARIS

NATRIV



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

Sara Lee







Buddy DEAN



ตรา ปลาหมึก

Slim Slen
Coffee



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

Crystal







Original ©



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเม้นท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

Malee BRAND®
มาลี...รู้ดีเรื่องผลไม้

น้ำมันถั่วเหลืองผ่านกรรมวิธี
ตรา องุ่น
สกัดจากถั่วเหลือง100%

กระดาษชำระ
สก๊อตต์

อาท เจ็ท-โปร

เมืองพะเยา

๏ เมืองพะเยาเมืองพญา เมืองมหาอาณาจักร
สายน้ำแห่งความรัก ที่รวมใจรวมแผ่นดิน

๏ อู่ข้าวและอู่น้ำ กำแพงผาปราการหิน
ที่เกิดที่ทำกิน ที่ส่ำสมอารยธรรม

๏ พระเจ้าพระตนหลวง มิ่งดวงเมืองศรีโคมคำ
ตนหลวงตนเลิศล้ำ ให้รู้ตนระลึกตน

๏ เอาตนเป็นที่พึ่ง สั่งสมมาตรสมกมล
ประโยชน์ร่วมเพื่อปวงชน ตัดร่วมใจเป็นใจเดียว

๏ เมืองพะเยาเมืองพญา สง่ายิ่งอยู่พรั่งเพรียว
ร่วมใจให้กลมเกลียว คู่ยุคสมัยให้เมืองพะเยา

๐. ๒๖ ม.ค. ๒๕๓๔